Un dîner PRESQUE parfait

numéro 5

Chocolat
Les desserts
les plus gourmands

www.DayzEbook.com

Un air de trattoria
12 grands classiques
de la cuisine italienne

GRÉGORY

Notre chef préféré

Son parcours • L'aventure Top Chef • Ses projets

Recettes spéciales
légumes de saison

Croquez le printemps !

Avril/mai 2010 - DOM : 4,70 € - Polynésie et Nouvelle-Calédonie : 800 francs CFP
Suisse : 8 CHF - Belgique : 5 ,10 € - Luxembourg : 5,10 €.

T 05082 5 F: 3,95 €

www.DayzEbook.com

GRÂCE AU FOUR COMBINÉ VAPEUR CRÉEZ UN VÉRITABLE FEU D'ARTIFICE.
Le four combiné vapeur.
L'alliance de la chaleur tournante et de la vapeur est une expérience inoubliable qui vous permettra de découvrir de nouvelles saveurs. Retrouvez d'autres produits tout aussi adaptés à votre style de vie sur www.electrolux.fr
A VOUS DE BRILLER.
nnovation et le design prennent leur envol avec Electrolux.
Thinking of you
Electrolux
*on pense à vous

Un dîner presque parfait

Tous les ingrédients d'une bonne soirée
dans une **BOÎTE !**

www.DayzEbook.com

4 livres
+ un kazoo offert.

Un dîner presque parfait – Les Recettes sans assiette

Les cakes, verrines, desserts, etc
pour régaler vos invités !

Un dîner presque parfait – Jeux à volonté

250 énigmes, jeux de logique,
à résoudre à plusieurs !

Un dîner presque parfait – Le Grand Quiz

500 questions
pour tester vos connaissances !

Un dîner presque parfait – L'Heure de vérité

700 questions pour que vos
invités dévoilent leurs secrets !

"PRIX PUBLIC EDITEUR, LA LOI NE NOUS PERMET PAS DE PUBLIER HORS
DU LIEU DE VENTE LE PRIX PRATIQUE PAR CARREFOUR"

M6 EDITIONS

10 € TTC France*

©M6 ÉDITIONS – RCS NANTERRE – B 421 300 849

PHOTOS DE COUVERTURE :
© Pierre Olivier/M6
© Studio Guy Renaux

Toute la cuisine qu'on aime

Bien sûr, il a de temps à autre quelques lacunes techniques. Et ses associations sont parfois un peu trop audacieuses (l'avocat et le pamplemousse en dessert, il faut le reconnaître, c'était osé). Mais en relevant le défi *Top Chef* et en rivalisant de cette manière avec des professionnels, Grégory nous l'a prouvé une nouvelle fois : oui, on peut faire de la cuisine de très haut niveau sans être passé par une école.

Avouons-le : on est un peu fier de lui. Parce que depuis son premier *Dîner presque parfait*, il y a tout juste deux ans, le jeune Lyonnais ne cesse de défendre la cuisine que nous aimons : simple, mais créative, audacieuse et sans complexes. Grégory n'obtiendra sans doute jamais trois étoiles au guide Michelin, mais il est pourtant notre chef préféré. Parce qu'il confirme ce que nous tous, candidats, lecteurs et téléspectateurs d'*Un dîner presque parfait*, pensons depuis longtemps : avant d'être une profession, la cuisine est d'abord une affaire de cœur.

www.DayzEbook.com

Vous le vérifierez une nouvelle fois à la lecture de ce numéro : beaucoup de candidats de l'émission pourraient rivaliser avec de vrais chefs. Qu'ils mettent en scène des légumes de saison, qu'ils travaillent le chocolat ou recréent les grands classiques de la cuisine italienne, ils ont tous au moins deux points communs avec Grégory : la gourmandise et la générosité.

La rédaction
undinerlemag@m6.fr

Les anciens numéros disponibles sur M6 Store

Vous êtes extrêmement nombreux à nous demander les premiers numéros du magazine *Un dîner presque parfait*. Bonne nouvelle : ils sont disponibles sur commande. Il vous suffit de vous connecter à la boutique M6 sur Internet : *www.m6store.com*

Un dîner presque parfait est édité par M6 Éditions, S.A. au capital de 50 000 euros, dont le siège social est situé au 89, avenue Charles-de-Gaulle, 92 575 Neuilly-sur-Seine Cedex, filiale de M6 Interactions présidée par Thierry Desmichelle. Tél. : 01 41 92 73 73.

Pour joindre votre correspondant, composez le 01 41 92 suivi des chiffres entre parenthèses.

Directeur de la publication
Thierry Desmichelle
Direction presse et éditions
Franck Tirlot (26 73) ftirlot@m6.fr
Responsable éditorial
Mehdi Lounis (26 74) mlounis@m6.fr

Journaliste
Claire Mione
Ont collaboré à ce numéro
Marion Bouscayrol, Christy Granja

Conception graphique
Herbert Galetti

Secrétaire de rédaction
Sophie Hervier

Directeur de la diffusion
Didier Dostes

Responsable du marketing et de la diffusion
Renaud Isautier (63 80)

Service des ventes
Promévente
Contact : Emmanuel Vinot, 01 55 51 83 64/62

Imprimé en Italie par NIIAG.

Régie publicitaire
M6 Interactions
89, avenue Charles-de-Gaulle,
92 575 Neuilly-sur-Seine Cedex.
Directrice de la publicité
Sophie Doria-Blanc (74 85) sdoria@m6.fr
Directrice de clientèle
Vanessa Durand (66 55) vdurand@m6.fr

Directrice de fabrication et trafic publicité
Patricia Lutreau (27 12) plutreau@m6.fr

www.DayzEbook.com

Toute reproduction de textes, photos, dessins ou logos publiés dans ce numéro est rigoureusement interdite sans l'accord écrit de l'éditeur. Les documents reçus ne sont pas rendus, et leur envoi implique l'accord de leur auteur pour leur libre publication.
© 2010 M6 Éditions.

N° ISSN : en cours.
Dépôt légal et date de parution de la publication : avril 2010.

Come Dine With Me © and format rights - ITV Productions Limited. Licensed by ITV Global Entertainment Limited 2010. All rights reserved. *Un dîner presque parfait*, produit par Studio 89 Productions. Tous droits réservés.

Un grand merci aux équipes de Studio 89 pour leur aide précieuse.

Un dîner PRESQUE parfait

AU MENU

NEWS 8

34

98

EN COUVERTURE
24

16

www.DayzEbook.com

20

40

68

106

126

IDÉES CULINAIRES

De nouveaux produits à tester pour vos dîners entre amis !

www.DayzEbook.com

Soupes trois étoiles

C'est frais, c'est bio et c'est très bon : Le Jardin d'Orante poursuit sa collaboration avec le chef Marc Veyrat et propose cette nouvelle collection de soupes délicatement aromatisées. Trois recettes disponibles : potiron et coriandre, tomate et basilic, haricots verts et persil.
Uniquement chez Monoprix, 3,49 euros l'unité.

Bouffée de chocolat

Lancé par des scientifiques d'Harvard, le Whif est une expérience amusante : il permet de s'offrir une bouffée de plaisir, sans les calories, grâce à une inhalation de chocolat bio en particules. Les prémices de la cuisine du futur ?
1,80 euro l'unité. www.lewhif.com

Bouillon fondant

Une révolution dans le monde du bouillon : vendu en coupelles souples, le dernier-né de Maggi ne s'utilise plus seulement dans les plats mijotés et les soupes, mais aussi dans la poêle en fin de cuisson, ou directement sur les pâtes ou le riz.
Cœur de bouillon légumes, volaille ou bœuf et légumes, 1,95 euro le paquet de six.

Accords sucrés-salés

De la créativité dans vos conserves, vous en rêviez ? Vous voici exaucés, avec les accords sucrés-salés Cassegrain, déclinés en trois recettes : Compotée de pommes, oignons et canelle, Marrons aux girolles cuisinés à la forestière et Pruneaux aux amandes entières cuisinés aux épices douces. Trois accords subtils à déguster chauds, accompagnés d'une viande blanche ou d'un poisson.
À partir de 3 euros.

Épices de chef

Cannelle de Ceylan, curry de Madras, poivre noir de Tellichery... La route des épices s'enrichit d'une nouvelle collection, lancée par un grand nom de la gastronomie : Anne-Sophie Pic, seule femme trois fois étoilée de France.
De 6 à 13 euros le pot, www.pic-e-store.com

Tous les conseils pour une vie de famille épanouie, grâce aux carnets de Super Nanny

6,50 €
Le carnet

Disponibles dans toutes les librairies

© 2010, M6 Editions, HACHETTE LIVRE (Hachette Pratique) / M6 Editions - RCS Nanterre- B 421 300 849 - Conception : Desjeux Créations®

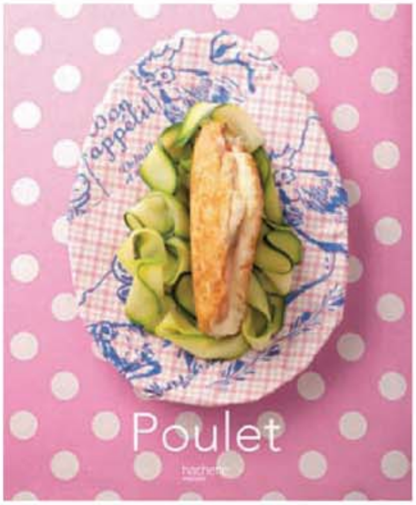
LECTURES GOURMANDES

Quelques livres de cuisine à dévorer en librairie.

Les Basiques sauces

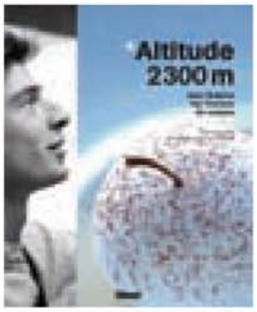
Vous ne connaissez pas encore Mon cours de cuisine, la géniale collection de Marabout ? Foncez chez votre libraire ! Ce qui pouvait sembler compliqué en cuisine devient évident grâce à des recettes simples et illustrées en pas à pas. Béarnaise, beurre blanc, sauce marchand de vin, pestos, chutney, espumas… avec cet ouvrage dédié aux sauces, vous allez pouvoir réviser vos classiques !
Éd. Marabout, 15,90 euros.

www.DayzEbook.com



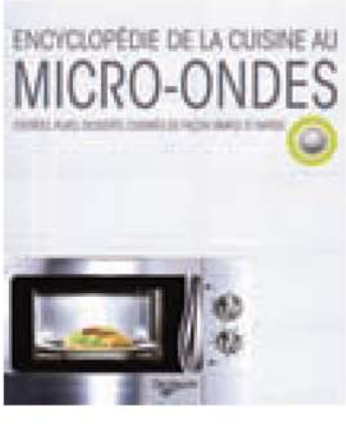
Poulet

Pour changer un peu du poulet rôti, découvrez les 30 recettes de Myriam Darmoni dans cet ouvrage ludique à petit prix. Versions exotiques ou classiques, légères ou copieuses, vous trouverez ici plein de nouvelles idées pour cuisiner votre volaille préférée !
Éd. Hachette Pratique, 6,90 euros.



Altitude Jean Sulpice

Si nous avons décidé d'évoquer ce beau livre, paru il y a plus d'un an, c'est pour célébrer la deuxième étoile de Jean Sulpice au Guide Michelin ! Jolie récompense pour ce jeune chef, talentueux et extrêmement créatif, qui reçoit ses clients à Val Thorens, à 2 300 mètres d'altitude. Si vous n'avez pas la chance d'aller goûter ses merveilles gustatives à L'Oxalys, son restaurant très haut perché, plongez-vous dans ce délicieux ouvrage !
Éd. Glénat, 39 euros.



Encyclopédie de la cuisine au micro-ondes

Il n'y a pas de honte à utiliser un four à micro-ondes pour cuisiner ! Quand les puristes vont continuer à se compliquer la tâche, les malins, eux, vont gagner du temps ! Pratique et diététique, la cuisson au micro-ondes peut être aussi très goûteuse. Parmi près de 250 idées de recettes de hors-d'œuvre, entrées, viandes, poissons, légumes et desserts, vous trouverez forcément votre bonheur.
Éd. De Vecchi, 13,90 euros.

Retrouvez les meilleures recettes
de Cyril Lignac

Dans toutes les librairies dès le 17 février

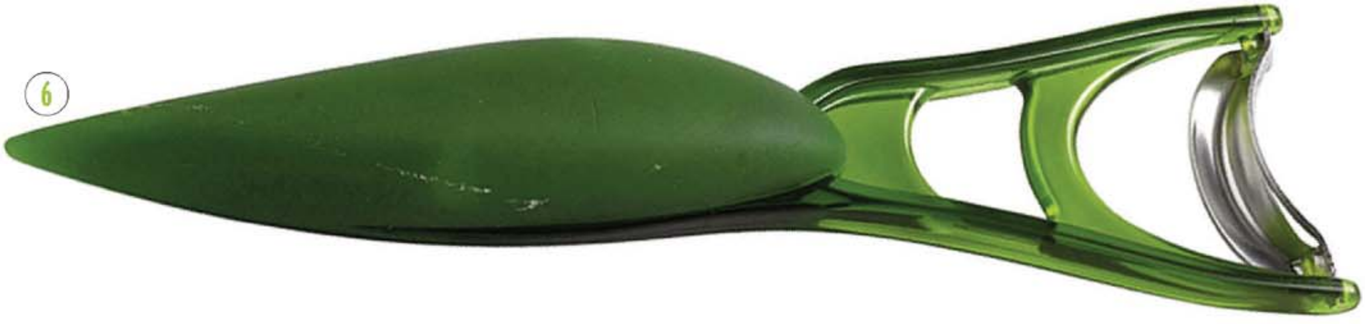
© 2010, M6 Éditions, Hachette livre (Hachette pratique) • M6 Éditions-RCS Nanterre-B 421 300 849 - Conception : Desjeux Créations®

SCULPTEZ VOS LÉGUMES !

On les coupe, on les râpe, on les presse, on les taille, on les hache, on les épluche... Découvrez des accessoires malins pour préparer vos fruits et légumes !

www.DayzEbook.com

1. Presse-purée design Smasher. *Joseph Joseph chez Habitat, 20 euros*. **2. Coupe-pomme Charm.** *Ikea, 2,50 euros.*
3. Compact Herb Chopper. Planche à découper antidérapante et son hachoir intégré. *Joseph Joseph chez Habitat, 35 euros*.
4. Éplucheur à tomate. *Zyliss, 10,95 euros, www.alicedelice.com.* **5. Râpes Charm.** Deux râpes vendues avec une boîte et son couvercle hermétique. *Ikea, 4,99 euros.*



www.DayzEbook.com

6. Épluche-asperge Elios. Également très pratique pour éplucher les petites carottes et les minilégumes. *Mastrad, 7 euros.* **7. Décorateur taille-crayon pour légumes.** *Chevalier Diffusion, 8,90 euros, www.kookit.com.* **8. Zesteur paume de main.** On le tient dans la main et on le passe sur le fruit pour prélever le zeste. *Chef'n, 9,95 euros, www.alicedelice.com.* **9. Éplucheur vertical.** *Tupperware, 9,99 euros.* **10. Épluche-légumes Elios.** *Mastrad, 7 euros.*

ACCESSOIRE DE CHEF

Le chinois

Qu'est-ce qui différencie un cuisinier du dimanche d'un cordon-bleu ? La technique, certes, mais aussi les accessoires ! Dans chaque numéro, nous vous proposons donc un instrument à ajouter de toute urgence à votre batterie de cuisine.

Par Claire Mione

© Fotolia

www.DayzEbook.com

Le chinois, c'est quoi ?

Un chinois, c'est une fine passoire métallique à fond pointu et à la forme de... chapeau chinois ! Très prisé par les chefs, cet accessoire permet de lisser une préparation liquide en la filtrant.

Bien le choisir

On distingue deux types de chinois. Il y a la version simple, rigide, disponible le plus souvent en inox. Ce type de modèle est increvable. Le chinois étamine, plus fragile, est constitué d'une toile métallique ultrafine qui permet de filtrer encore mieux les préparations. Pour plus de longévité, préférez-le en acier inoxydable ! Et pour ne pas vous compliquer la vie, adoptez un modèle avec crochet qui permettra de poser le chinois sur une casserole et donc de travailler en toute stabilité.

Comment s'en servir

Rien de plus simple ! Une fois votre chinois stabilisé, vous n'aurez qu'à passer ou presser votre préparation liquide à l'intérieur, contre la paroi trouée. Le *must*, c'est d'utiliser un poussoir en bois conique. Sinon, une cuillère fera parfaitement l'affaire... Certaines préparations nécessitent plusieurs passages. Sachez qu'avec un peu d'imagination, on peut trouver d'autres usages au chinois. Vous pourrez, par exemple, l'utiliser comme panier vapeur, en faisant cuire des aliments (comme les pâtes ou les légumes) directement dedans et en les égouttant, sans passer par la case passoire.

Quelles préparations réaliser avec mon chinois ?

En cuisine, un chinois offre de nombreuses possibilités ! Sauces épaisses et potages seront réalisés avec le modèle de base. Avec le chinois étamine, vous préparerez des fonds, des fumets, des sauces, du sirop ou encore de la crème anglaise. Éliminer toutes les impuretés, comme le font les chefs, apportera une onctuosité qui fera vraiment la différence !

Chinois en inox
De 14 à 20 cm de diamètre.
De Buyer,
de 10,50 à 16,50 euros.

Chinois étamine
De 10 à 16 cm de diamètre.
Chevalier Diffusion,
de 9,50 à 16,50 euros. www.kookit.com

alias présente
Coffee tour
CHRISTOPHE WILLEM
5 MAI AMNEVILLE - 7 MAI LILLE
14 MAI MARSEILLE - 15 MAI MONTPELLIER
COMPLET & 19 MAI PARIS
2 JUIN BRUXELLES
4 JUIN DIJON - 5 JUIN NANTES
9 JUIN STRASBOURG - 11 JUIN LYON
Locations : Fnac - Carrefour - Géant - Magasins U - 0 892 68 36 22 (0.34€/min)
www.fnac.com & sur www.alias-production.fr
M6ÉVÉNEMENTS.FR
ALIAS
20 minutes
Mobile by Orange
fnac.com
Agitateur de curiosité
INDIE WILL
HIT MUSIC ONLY !
Licences : 2 : 1007075 / 3: 1001047

Manger des produits de saison, c'est bon pour le palais, pour la santé, pour votre porte-monnaie... et même pour la planète !

La rhubarbe

Connue pour son goût acidulé, la rhubarbe peut se cuisiner de différentes façons ! La récolte venant de commencer, c'est le moment de se convertir à cette plante très vertueuse.

www.DayzEbook.com

Rheum rhaponticum

Photos © Fotolia

La rhubarbe nous vient tout droit d'Asie. En Chine, elle est connue depuis cinq mille ans pour les propriétés médicinales de ses racines, mais elle n'est consommée que depuis le XVIIe siècle. En Europe, les Anglais seraient les premiers à avoir osé cuisiner la rhubarbe. Aujourd'hui, elle est cultivée partout en France ! Très résistante, cette plante est récoltée d'avril à juillet.

Des fibres et des vitamines

La rhubarbe renferme une quantité importante de fibres, ce qui en fait une alliée pour le transit intestinal. Pauvre en calories (15 kcal/100 g), elle est en revanche très riche en vitamines C, K, et en calcium. Mais attention : il ne faut manger que les tiges. Les feuilles, elles, sont toxiques.

Comment la choisir ?

Il existe différentes variétés de rhubarbe : les Canada Red, MacDonald et Valentine ont des tiges rougeâtres, tandis que celles de la Victoria sont plus vertes. Les tiges de rhubarbe doivent être fermes et fraîches. Un tuyau : cassez une tige et observez la sève qui s'en échappe. Si elle est sèche, c'est que la rhubarbe l'est aussi !

Sucrée... ou salée !

Avant de les cuisiner, coupez les extrémités des tiges de rhubarbe, enlevez les parties brunes et placez les tiges dans de l'eau froide pendant une heure pour les raffermir. Ensuite, ne vous limitez pas ! Si on l'apprécie toujours en tarte ou en compote, la rhubarbe peut aussi se consommer salée (car comme le sucre, le sel neutralise l'acidité de la plante). Tajine, papillote, soupe de légumes, salade... Inspirez-vous de la gastronomie britannique qui l'utilise à toutes les sauces !

Crumble à la rhubarbe et aux pommes

5 personnes - Préparation : 30 min - Cuisson : 40 min

FACILE BON MARCHÉ

LE MARCHÉ

- **400 g de rhubarbe**
- **2 pommes**
- **100 g de beurre**
- **120 g de farine**
- **90 g de sucre**
- **4 c. à s. de sucre roux**
- **1 c. à c. de cannelle en poudre**
- **1 pincée de sel**

PRÉPARATION

1. Épluchez les pommes et découpez-les en lamelles. Faites fondre une noix de beurre dans une poêle et versez-y les pommes. Saupoudrez de 2 c. à s. de sucre roux et laissez cuire à feu doux quelques minutes, jusqu'à ce que les pommes soient bien tendres et légèrement caramélisées. Réservez.

2. Épluchez la rhubarbe et coupez-la en petits tronçons de 2 cm de large. Faites-les caraméliser comme les pommes. Mélangez la rhubarbe avec les pommes et la cannelle.

3. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6). Dans un saladier, malaxez 75 g de beurre avec la farine, le sel et le sucre. Travaillez du bout des doigts jusqu'à l'obtention d'une pâte sableuse.

4. Beurrez un moule à gratin. Versez le mélange pomme/rhubarbe et répartissez dessus la pâte à crumble. Enfournez pour 20 minutes environ.

Tarte à la rhubarbe et aux amandes

5 personnes - Préparation : 15 min - Cuisson : 30 min - Macération : 12 h

FACILE BON MARCHÉ

LE MARCHÉ

- **1 pâte sablée**
- **750 g de rhubarbe**
- **80 g de poudre d'amandes**
- **2 œufs**
- **20 cl de crème fraîche liquide**
- **200 g de sucre en poudre**
- **1 sachet de sucre vanillé**

PRÉPARATION

1. Épluchez les tiges de rhubarbe et coupez-les en tronçons de 2 cm de large. Placez-les dans une passoire au-dessus d'un saladier, et saupoudrez-les de 100 g de sucre. Laissez dégorger plusieurs heures, idéalement toute une nuit.

2. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6). Dans un saladier, battez les œufs, la crème liquide, 100 g de sucre et le sucre vanillé afin d'obtenir une crème. Ajoutez la poudre d'amandes tout en continuant de fouetter.

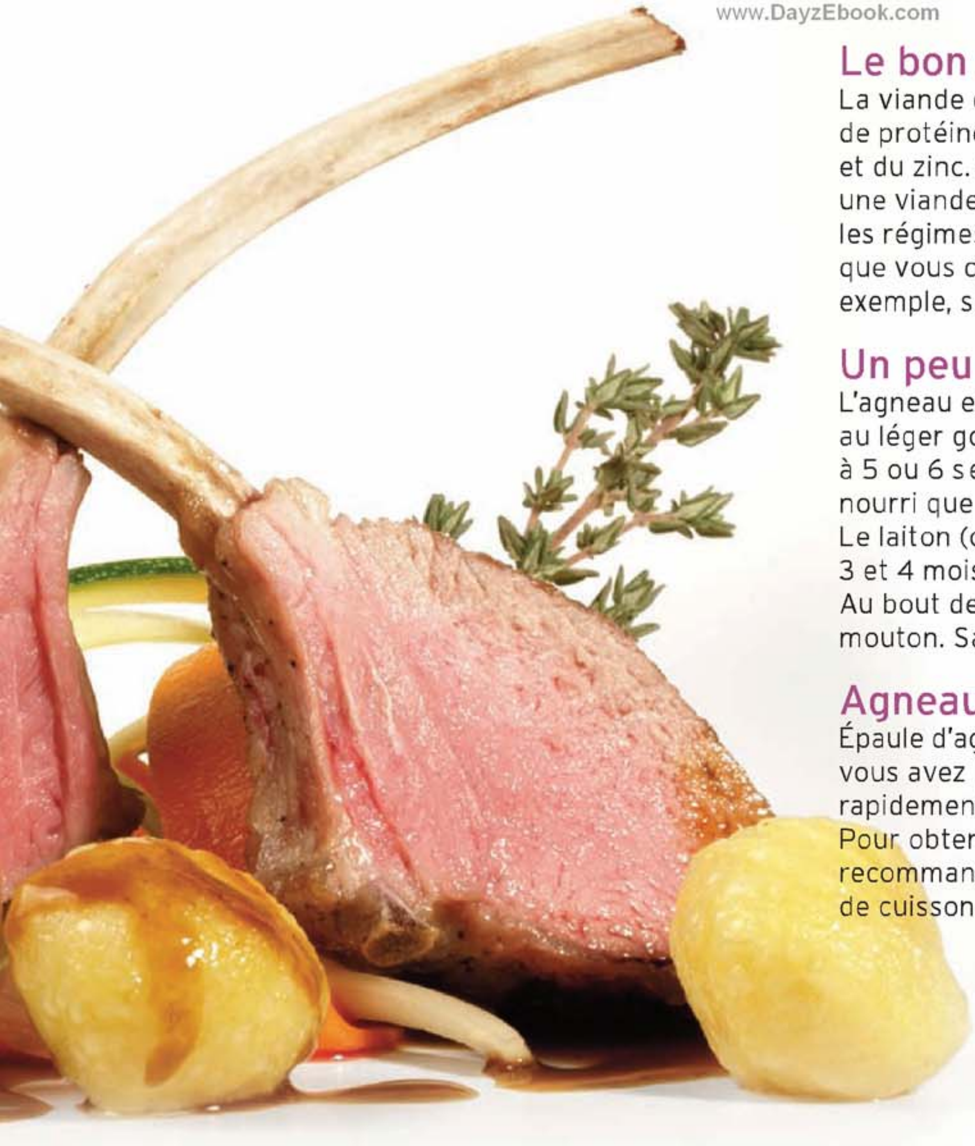
3. Étalez la pâte sablée dans un moule à tarte. Versez la rhubarbe dessus et recouvrez de crème. Enfournez à 180 °C (th. 6) pour 30 minutes environ.

c'est de saison!

L'agneau

Chez les chrétiens, l'agneau était béni le jour de Pâques. Tradition ? Oui, mais aussi question de saison ! Car le début du printemps est le moment idéal pour se régaler avec de la viande d'agneau.

www.DayzEbook.com



Le bon morceau

La viande d'agneau contient certes beaucoup de protéines, mais aussi des vitamines, du fer et du zinc. Si l'agneau a la réputation d'être une viande grasse, peu recommandée pour les régimes, tout dépend surtout du morceau que vous choisissez de consommer. Le carré, par exemple, sera moins riche en graisse que l'épaule.

Un peu de tendresse

L'agneau est une viande tendre et délicate, au léger goût de noisette. L'agneau de lait est tué à 5 ou 6 semaines : il n'a jamais brouté et ne s'est nourri que du lait de brebis – d'où son nom. Le laiton (ou agneau blanc) est, lui, abattu entre 3 et 4 mois. Sa chair rose foncée est plus goûtue. Au bout de 300 jours d'existence, l'agneau devient mouton. Sa chair est alors plus forte en bouche.

Agneau rosé

Épaule d'agneau, gigot, souris, côtes, carré, collier... vous avez l'embarras du choix ! L'agneau se cuit rapidement et se consomme généralement rosé. Pour obtenir un résultat parfait, les puristes recommandent l'utilisation d'un thermomètre de cuisson.

Côtes d'agneau au romarin

4 personnes - Préparation : 5 min - Cuisson : 10 min

FACILE ABORDABLE

LE MARCHÉ

- **8 côtes d'agneau**
- **2 brins de romarin**
- **10 cl de fond de veau**
- **50 g de beurre**
- **2 c. à s. de vinaigre de vin blanc**
- **Sel et poivre**

PRÉPARATION

1. Faites griller les côtes d'agneau à sec dans une poêle ou sur le gril pendant 3 minutes environ. Salez et poivrez. Réservez au chaud.

2. Déglacez la poêle avec le vinaigre et laissez réduire. Ajoutez le beurre, le romarin effeuillé et le fond de veau. Remuez légèrement et laissez épaissir.

3. Servez les côtes d'agneau nappées de sauce, accompagnées de légumes de saison.

Souris d'agneau caramélisées

4 personnes - Préparation : 10 min - Cuisson : 2 h 30

FACILE ABORDABLE

LE MARCHÉ

- **4 souris d'agneau**
- **1 gros oignon**
- **1 tête d'ail**
- **40 g de beurre**
- **2 c. à s. de miel**
- **2 brins de thym**
- **3 c. à s. de vinaigre de cidre**
- **3 c. à s. d'huile d'olive**

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 150 °C (th. 5). Dans une cocotte, faites chauffer l'huile et colorer les souris d'agneau sur toutes les faces. Sortez les souris et réservez. Pelez et hachez l'oignon. Faites-le revenir dans la cocotte. Remettez les souris, salez, poivrez. Ajoutez la tête d'ail coupée en deux dans le sens de la largeur, le miel, le thym et 20 cl d'eau. Couvrez et enfournez pour 1 h 15.

2. Sortez la cocotte du four. Ajoutez le vinaigre et 10 cl d'eau. Enfournez à nouveau pour 45 minutes.

3. Sortez les souris et couvrez-les de papier aluminium. Placez la cocotte sur feu moyen et laissez réduire le jus de cuisson pendant une dizaine de minutes. Servez les souris nappées de jus, accompagnées de légumes de saison.

C'est aussi la pleine saison...

des radis

Une botte de radis, c'est économique. Son prix n'est pas très élevé et vous pouvez également consommer les fanes en soupe, c'est délicieux ! On aime aussi les radis à la croque au sel qui annoncent le début des apéros au soleil...

du bar

Si ce poisson maigre, l'un des plus cotés en gastronomie, est présent toute l'année chez votre poissonnier, sa saison commence véritablement maintenant !

des asperges

Oubliez les boîtes et empressez-vous de déguster des asperges fraîches, cuites à la vapeur et accompagnées d'une légère vinaigrette...

FAITES-VOUS CUIRE UN ŒUF

www.DayzEbook.com

Quoi de plus basique qu'un œuf à la coque ? Mais pour obtenir un blanc onctueux et un jaune coulant à souhait, il faut une précision d'horloger. Et si on révisait un peu ?

Recettes et photos : Cécile et Guillaume Van Santen

L'œuf dur

Temps de cuisson : 8 minutes

Plongez l'œuf dans une casserole d'eau bouillante. Comptez 8 minutes dès la reprise de l'ébullition. Sortez l'œuf et rafraîchissez-le immédiatement sous l'eau froide.

L'astuce : pour éviter que l'œuf n'éclate dans l'eau bouillante, minimisez l'écart de température en le sortant à l'avance du réfrigérateur.

L'œuf à la coque

Temps de cuisson : 3 minutes

Deux techniques (aussi efficaces) s'affrontent : certains immergent l'œuf dans de l'eau bouillante et le laissent cuire 3 minutes, tandis que d'autres préfèrent le plonger dans de l'eau froide et le retirer dès l'ébullition.

www.DayzEbook.com

L'astuce : pour éviter que la coquille ne se fissure, vous pouvez percer la poche d'air se trouvant à la base de l'œuf à l'aide d'une petite pique en métal.

L'œuf au plat

Temps de cuisson : 2 à 3 minutes

Dans une poêle, faites chauffer une noisette de beurre à feu moyen (un feu trop fort ferait cloquer le blanc). Salez et poivrez avant de déposer l'œuf, pour éviter de « salir » le jaune. Cassez l'œuf dans la poêle et laissez cuire 2 à 3 minutes.

L'astuce : pour obtenir un « œuf miroir » au jaune bien brillant, il vous suffit de placer un couvercle sur la poêle.

L'œuf poché

Temps de cuisson : 3 minutes

Dans une casserole, faites bouillir de l'eau avec 1 c. à s. de vinaigre blanc et un peu de gros sel. Quand l'ébullition est franche, baissez le feu pour maintenir à frémissement. Cassez l'œuf dans une petite tasse, puis versez délicatement dans l'eau frémissante. Laissez cuire 3 minutes en ramenant constamment les filaments de blanc autour du jaune à l'aide d'une écumoire. Retirez l'œuf et plongez-le dans un saladier d'eau très froide pour stopper la cuisson.

L'astuce : pour réchauffer l'œuf poché, plongez-le 1 minute dans de l'eau bouillante. Le jaune n'aura pas le temps d'arriver à 100 °C et donc de recuire.

L'œuf cocotte

Temps de cuisson : 10 à 15 minutes

Préchauffez votre four à 160 °C (th. 5). Beurrez un ramequin, et cassez l'œuf dedans. Salez et poivrez. Enfournez au bain-marie pour 10 minutes.

L'astuce : pour plus d'onctuosité, vous pouvez ajouter 1 c. à s. de crème liquide. Dans ce cas, laissez cuire environ 15 minutes.

L'œuf mollet

Temps de cuisson : 6 minutes

Procédez comme pour l'œuf dur, en ne laissant cuire l'œuf que 6 minutes après la reprise de l'ébullition.

L'astuce : vous pouvez ajouter un peu de vinaigre dans l'eau, pour faciliter la coagulation du blanc.

VÉRIFIEZ L'ORIGINE !

La provenance des œufs est obligatoirement mentionnée sur l'emballage. Mieux, chaque œuf, même vendu à l'unité, comporte un code sur sa coquille. Surveillez de près le premier chiffre, il vous indiquera dans quelles conditions l'œuf a été produit.

0 = poules élevées en plein air et nourries à l'alimentation biologique.

1 = poules élevées en plein air (au moins 2,5 m^2 de terrain extérieur par poule).

2 = poules élevées « au sol » (élevage intensif, mais sans cage, avec au maximum 9 poules au m^2).

3 = poules élevées en cage (jusqu'à 18 poules au m^2 !).

QUATRE RECETTES BASIQUES

Œufs en meurette

4 personnes

FACILE BON MARCHÉ

www.DayzEbook.com

LE MARCHÉ

- **4 toasts**
- **4 œufs**
- **125 g de lardons**
- **1 oignon**
- **2 échalotes**
- **50 g de beurre**
- **50 cl de vin rouge de Bourgogne**
- **2 c. à s. de vinaigre blanc**
- **Sel et poivre**

PRÉPARATION

1. Versez le vin dans une casserole, portez à ébullition et faites réduire de moitié. Pelez et hachez finement l'oignon et les échalotes. Ajoutez-les dans la casserole, puis faites à nouveau réduire de moitié. Incorporez le beurre froid en mélangeant bien. Salez et poivrez. Passez la sauce au chinois et réservez.
2. Dans une poêle, faites revenir les lardons à sec et à feu doux. Réservez.
3. Faites chauffer une casserole d'eau avec le vinaigre blanc, et pochez-y vos œufs. Réservez-les sur du papier absorbant.
4. Grillez les toasts et posez 1 œuf sur chaque. Parsemez de lardons et nappez généreusement de sauce. Poivrez et servez.

Œufs façon florentine

4 personnes

FACILE BON MARCHÉ

LE MARCHÉ

- **1 kg d'épinards**
- **4 œufs**
- **2 c. à s. de vinaigre blanc**
- **Sel et poivre**

PRÉPARATION

1. Coupez les tiges des épinards et lavez les feuilles dans plusieurs eaux, puis égouttez. Faites chauffer 1,5 litre d'eau salée dans une cocotte. Dès que l'eau bout, plongez-y les épinards et laissez-les cuire environ 8 minutes. Égouttez-les bien, en n'hésitant pas à presser les feuilles pour bien en extraire toute l'eau.
2. Pochez vos œufs dans de l'eau bouillante vinaigrée. Servez avec les épinards. Si vous le désirez, vous pouvez napper les œufs de sauce béchamel ou de sauce mornay.

www.DayzEbook.com

Œufs cocotte au parmesan

4 personnes

FACILE · BON MARCHÉ

LE MARCHÉ
- **4 œufs**
- **30 g de parmesan**
- **4 c. à s. de crème fleurette**
- **1 c. à c. de piment d'Espelette**
- **Persil**
- **Sel**

PRÉPARATION
1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Dans chaque minicocotte (ou ramequin), cassez 1 œuf, puis ajoutez 1 c. à s. de crème fleurette et 1 pincée de sel. Râpez le parmesan en copeaux et répartissez-les dans les cocottes.
3. Enfournez au bain-marie pour 15 minutes. Au moment de servir, saupoudrez d'un peu de piment d'Espelette et de persil ciselé.

Œufs brouillés à la tomate

4 personnes

FACILE · BON MARCHÉ

LE MARCHÉ
- **4 toasts**
- **8 œufs**
- **3 tomates**
- **2 oignons**
- **30 cl de crème fraîche liquide**
- **1 c. à s. d'huile d'olive**
- **Persil**
- **Sel et poivre**

PRÉPARATION
1. Dans un saladier, battez les œufs avec la crème liquide, du sel et du poivre.
2. Pelez les légumes. Émincez les oignons et coupez les tomates en dés.
3. Dans une grande poêle, faites revenir légèrement les oignons dans l'huile d'olive. Versez les œufs battus et laissez cuire environ 10 minutes, en remuant avec une spatule pour que le mélange reste crémeux.
4. Ajoutez les dés de tomates, un peu de persil ciselé, et laissez cuire encore 2 minutes. Grillez les toasts et servez-les avec les œufs.

TOP CHEF

Grégory
Notre chef préféré

www.DayzEbook.com

Grégory est sur tous les fronts ! Propulsé par l'émission *Un dîner presque parfait*, puis par sa victoire lors du combat des régions, il a enchaîné avec une rubrique régulière dans *M.I.A.M* et une participation remarquée à *Top Chef*. Le jeune Lyonnais revient sur ces expériences, évoque ses nombreux projets culinaires... et n'oublie pas de nous confier ses meilleures recettes.

Interview : Claire Mione – Photos : Pierre Olivier/M6

www.DayzEbook.com

"Je vais peut-être finir par devenir un bon cuisinier!"

Qu'as-tu fait entre la fin du combat des régions et *Top Chef*?

Grégory : J'ai beaucoup couru ! Il s'est passé plein de choses, il y a eu beaucoup de sollicitations. Et en premier lieu celle de Cyril Lignac, qui a souhaité que je participe à son émission de télé *M.I.A.M.*, en tant que chroniqueur. L'idée de promouvoir la gastronomie par différents biais m'a tout de suite séduit. Et puis, je trouve assez sympa d'avoir un rôle informatif à l'égard des particuliers, des amateurs comme moi. Par ailleurs, une fois par mois, je continue à travailler dans la brasserie du chef Georges Blanc, à Lyon.

Que fais-tu exactement là-bas ?

J'imagine un menu de dîner et je suis présent aux fourneaux. C'est une très bonne expérience qui me permet de rencontrer énormément d'amoureux de la cuisine. Georges Blanc m'a fait un immense honneur en me confiant cette responsabilité. Et c'est un pas supplémentaire vers mon grand projet, prévu pour le mois de septembre : l'ouverture d'un bistrot-épicerie sur Lyon. Je le porte depuis la fin d'*Un dîner presque parfait* mais, comme je suis très occupé par ailleurs, cela prend un peu plus de temps que prévu. J'ai également fait différentes choses pour promouvoir des actions en faveur des personnes handicapées. Bref, que du bonheur !

Son plat d'enfance :
le poulet à la crème de son grand-père.
Son plat préféré :
le ris de veau.
Son plat du moment :
une côte de veau à la viennoise de chez Georges Blanc.
Ce qu'il déteste :
les rognons et les foies de veau.
Sa recette la plus aboutie :
les lasagnes à la bolognaise.
Celle qui lui résiste :
les éclairs au chocolat.

Comment t'es-tu retrouvé dans *Top Chef*?

C'est la production qui m'a contacté. Honnêtement, je n'aurais pas eu la prétention de m'inscrire moi-même, parce que c'est un concours réservé aux professionnels. Mais en tant que gagnant du combat des régions, ils ont pensé que ce serait une bonne idée que j'y participe, que j'y aurais ma place. J'ai un peu hésité au départ, en me disant justement qu'il ne faudrait pas qu'on me prenne pour ce que je ne suis pas. Et puis j'avais l'appréhension de me faire éliminer tout de suite, ce qui aurait été un peu dommage…

www.DayZEbook.com

Cette expérience a-t-elle été très différente du combat des régions ?

Vraiment, oui. Déjà parce que le jury était beaucoup plus exigeant – c'est normal qu'il le soit à l'égard de professionnels – et puis *Top Chef*, c'était sur la longueur. Toutes ces épreuves d'affilée pendant presque trois semaines, c'était difficile, psychologiquement et physiquement.

Comment as-tu vécu le fait de te mesurer à de vrais pros ?

C'était angoissant, mais en même temps très excitant ! On l'a beaucoup dit, mais entre eux et moi, il y avait forcément un écart technique. En revanche, comme je ne suis pas passé par le moule de la cuisine traditionnelle, je pense que j'ai une plus grande liberté dans ma façon de concevoir la cuisine : il y a certaines limites que je ne me fixe pas, certaines associations a priori étranges que je m'autorise. Ça me permet d'apporter une certaine créativité.

Pour toi, quels ont été les moments les plus forts ?

J'ai beaucoup aimé l'épreuve à l'hôtel Lutetia,

www.DayzEbook.com

TOP CHEF

« Comme je ne suis pas passé par le moule de la cuisine traditionnelle, je pense que j'ai une plus grande liberté dans ma façon de concevoir la cuisine. »

la communion entre les commis de cuisine, Alex et moi. Travailler avec Alexandre m'a beaucoup plu. Mais le moment de la compétition que j'ai vraiment préféré, c'est le brunch. Cette première grande épreuve m'a permis d'entrer dans le vif du sujet ! J'ai aussi aimé les moments avec les potes, quand on allait manger tous ensemble le soir. C'était très sympa. Avec Pierre, Romain, Brice et Alexandre, nous formions une vraie bande d'amis.

Où en est la proposition que t'ont faite les chefs Thierry Marx et Christian Constant au moment de ton élimination, à savoir de venir faire un stage dans leur restaurant ?
Il faudrait que je les relance ! C'est vrai que j'ai été beaucoup pris ces derniers jours, mais j'ai très envie d'y aller. Peut-être cet été… J'espère qu'ils tiendront leur promesse. Pour l'anecdote, juste après l'émission, j'ai été contacté par un autre chef étoilé. S'ils s'y mettent tous, je vais finir par devenir fort en cuisine !

Parle-nous de ton projet de bistrot-épicerie…
C'est un projet que j'ai depuis longtemps et qui a été renforcé par mes différentes expériences, que ce soit dans *Un dîner presque parfait* ou dans *Top Chef*. Le but, c'est de faire une cuisine simple, de bistrot, mais avec une note créative. On présentera des plats qu'on ne trouve pas à ce prix-là dans d'autres endroits équivalents. Il y aura également une partie épicerie, où nous vendrons les produits que nous utilisons pour le restaurant et deux ou trois produits locaux que nous aurons envie de mettre en avant.

Tu vas donc devenir chef à part entière ?
Je vais superviser les recettes et les achats, mais je ne pourrai pas tout le temps être en cuisine à cause de mes différentes activités. Mais je serai quand même sur place les trois quarts du temps !

Il se murmure dans nos couloirs que tu vas aussi sortir un livre…
Oui, vos cousins de M6 Éditions m'ont proposé un projet de bouquin, et ça, ça fait beaucoup de bien à l'ego *(rires)* ! Je suis vraiment très content : d'abord parce que c'est sympa de faire un livre, mais aussi parce que je vais pouvoir partager mes recettes et mes techniques. J'évoquerai aussi bien les plats qu'on réalise le dimanche que ceux du lundi soir, faits avec les fonds de frigo. Ce bouquin, c'est mon petit bébé. J'ai hâte de le voir, hâte de l'avoir en main. Je suis impatient, comme toujours ! ■

www.DayzEbook.com

TOP CHEF

Grégory

« Je pars du principe que les produits d'une même région, comme le whisky et le saumon d'Écosse, se marient bien entre eux. Dans cette recette, le whisky renvoie bien le goût du saumon. »

Le rouleau écossais

entrée | 4 personnes | Préparation : 15 min | ACCESSIBLE | ABORDABLE

LE MARCHÉ

- **2 tranches de saumon fumé d'Écosse**
- **8 à 12 huîtres (selon la grosseur)**
- **2 c. à s. de whisky (si possible d'Islay)**
- **4 pousses de sucrine**
- **20 cl de crème fraîche épaisse**
- **Fleur de sel et poivre du moulin**

PRÉPARATION

1. Coupez chaque tranche de saumon en 2 rectangles de 5 cm x 10 cm. Ouvrez les huîtres et débitez-les en fines lamelles.

2. Assaisonnez la crème fraîche épaisse avec de la fleur de sel et du poivre du moulin. Ajoutez-y le whisky et donnez deux tours de fouet afin de ne pas trop liquéfier la crème. (Vous pouvez aussi la monter en chantilly pour obtenir une texture aérienne très agréable.)

3. Ajoutez les lamelles d'huîtres à la crème fraîche, puis déposez 1 c. à s. de cette préparation au bas de chacun des 4 rectangles. Posez 1 pousse de sucrine dessus, puis roulez le saumon. Servez vos bouchées sur un plat bien frais.

Grégory

« J'avais envie de faire une double calzone, une pizza entièrement soufflée. Si j'aime les plats simples (souvent les meilleurs), j'ai ici essayé d'obtenir un résultat rigolo. »

La pizza Filipazza

www.DayzEbook.com

plat | 4 personnes | Préparation : 30 min | Repos : 24 h | Cuisson : 12 min | ACCESSIBLE | ABORDABLE

LE MARCHÉ

Pour la pâte :
- 250 g de farine (T55 de préférence)
- 8 g de levure de boulanger
- 5 cl de lait
- 10 g de sucre
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1/2 c. à c. de sel

Pour le pesto rouge :
- 400 g de tomates séchées
- 6 gousses d'ail
- 10 feuilles de basilic
- 200 g de parmesan
- 100 g de pignons de pin
- 15 cl d'huile d'olive

Pour la préparation au fromage :
- 2 œufs
- 100 g de mascarpone
- 250 g de gorgonzola

PRÉPARATION

1. Préparez la pâte en mélangeant dans un bol la farine, le sucre et le sel. Ajoutez la levure émiettée, l'huile, le lait et 5 cl d'eau. Pétrissez à la main. Une fois que vous avez obtenu une boule bien lisse, laissez-la gonfler toute la nuit à température ambiante sous un torchon humide.

2. Le matin, pétrissez-la à nouveau et formez 2 pâtons de la taille d'une pelote de laine. Réservez-les sous un torchon humide jusqu'à utilisation.

3. Attelez-vous au pesto rouge en mixant les tomates, les gousses d'ail pelées, le basilic, le parmesan et les pignons, jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Ajoutez l'huile d'olive à la fin.

4. Pour la préparation au fromage, faites fondre le mascarpone et le gorgonzola dans une casserole. Lorsque le mélange est bien lisse, retirez du feu. Laissez un peu refroidir et ajoutez les 2 jaunes d'œufs. Mélangez, puis incorporez délicatement les blancs d'œufs montés en neige.

5. Préchauffez votre four à 200 °C (th. 6/7). Découpez 2 cercles dans la pâte : 1 de 30 cm de diamètre pour la base et 1 de 35 cm pour refermer. Garnissez la base de pesto, puis de la préparation au fromage. Recouvrez-la du grand cercle et enfournez pour 12 min.

6. Dès qu'elle est cuite, décorez la pizza de petits rouleaux de mortadelle garnis de roquette et parsemez de tomates séchées.

TOP CHEF

Grégory

« C'est le premier plat que j'ai mis au point pour *Top Chef*. J'ai utilisé des condiments inhabituels pour un tartare : du parmesan, de la noix, de l'oignon rouge, des brisures de truffe... Poêlé, le tout donne un résultat assez gourmand. »

Le tartare césar et son cuit-cru de céleri

www.DayzEbook.com

plat | 4 personnes | Préparation : 30 min | Cuisson : 15 min

ACCESSIBLE | ABORDABLE

LE MARCHÉ

Pour le cuit-cru :
- **2 tranches de pain sec**
- **1 céleri boule**
- **50 cl de lait**
- **10 cl de crème fraîche**
- **30 g de beurre**
- **3 c. à s. d'huile de pépins de raisin**

Pour le tartare :
- **1 kg de bœuf (de préférence du filet)**
- **1 oignon rouge**
- **12 cerneaux de noix**
- **100 g de parmesan (en morceau)**
- **4 c. à s. de moutarde à l'ancienne**
- **20 cl d'huile de colza**
- **1 c. à s. de sauce Worcestershire**
- **1 c. à s. de persil plat**
- **20 g de brisures de truffe (facultatif)**

PRÉPARATION

Préparez le cuit-cru :

1. Découpez les tranches de pain en dés d'1/2 cm de côté, en prenant bien soin d'enlever la croûte. Faites-les blondir dans l'huile de pépins de raisin frémissante. Réservez sur un papier absorbant.

2. Découpez la moitié du céleri en cubes et faites-les cuire dans le lait et 50 cl d'eau salée, pendant environ 10 minutes. Lorsque le couteau s'enfonce facilement dans les cubes de céleri, égouttez-les et mixez-les en purée avec la crème et le beurre.

3. Râpez l'autre moitié du céleri boule et mélangez-la à la purée. À l'aide d'un cercle ou d'un emporte-pièce, dressez votre cruit-cru de céleri et réservez.

Préparez le tartare :

4. Hachez l'oignon rouge, concassez les cerneaux de noix et réalisez des petits cubes de parmesan.

5. Dans un saladier, mélangez la moutarde, l'huile de colza et la sauce Worcestershire. Ajoutez les brisures de truffe, le persil ciselé, l'oignon haché, les cerneaux de noix concassés et les cubes de parmesan.

6. Coupez la viande très finement (cette opération peut être réalisée par votre boucher) et mélangez-la à la préparation. Formez 4 tartares et saisissez-les dans une poêle antiadhésive, très légèrement huilée, pendant 30 secondes.

7. Servez chaque tartare avec 1 cuit-cru de céleri (réchauffé à la poêle sur feu doux), parsemé de croûtons.

www.DayzEbook.com

GRAND CONCOURS

Un dîner PRESQUE parfait

www.DayzEbook.com

Gagnez votre place dans l'émission sur M6
et retrouvez votre recette en couverture du magazine

Pour participer

Vous êtes amateur de cuisine et souhaitez faire partager vos recettes de famille ou vos créations originales ? Participez à notre concours, réservé aux lecteurs du magazine *Un dîner presque parfait*, en nous envoyant votre recette avant le 30 avril 2010, accompagnée d'une photo du plat réalisé et de vos coordonnées complètes, à l'adresse postale suivante :

Magazine Un dîner presque parfait - Concours de recettes
46, rue Jacques-Dulud
92 575 Neuilly-sur-Seine Cedex

ou à l'adresse mail suivante : **undinerlemag@m6.fr**

Règlement - Jeu gratuit sans obligation d'achat organisé par M6 Éditions du 2 février au 30 avril 2010 inclus (cachet de la poste faisant foi pour les candidatures effectuées par voie postale) réservé à toute personne physique résidant en France Métropolitaine. Les frais de participation seront remboursés sur simple demande à l'adresse suivante : Magazine Un dîner presque parfait, 89, avenue Charles-de-Gaulle, 92 575 Neuilly-sur-Seine Cedex. Le règlement complet est déposé chez maître Frédéric Nadjar, huissier de justice à Neuilly-sur-Seine, et peut être retiré auprès du magazine *Un dîner presque parfait*. Conformément à la loi "Informatique et Libertés" du 06/01/78, les informations vous concernant recueillies dans le cadre de ce concours peuvent donner lieu à l'exercice d'un droit d'accès, de modification, de rectification et de suppression auprès de M6 Éditions, 89, avenue Charles-de-Gaulle, 92 575 Neuilly-sur-Seine Cedex. Ces informations sont nécessaires à votre participation au concours Un dîner presque parfait. Sauf opposition de votre part, vous pourrez recevoir des offres commerciales de la part de M6 Éditions ainsi que de la part d'autres entreprises ou associations. Photos non contractuelles. RCS Nanterre B 421 300 849.

DE RECETTES

La rédaction du magazine sélectionnera les 20 recettes gagnantes selon leur créativité et leur présentation, et déterminera les gagnants des lots suivants :

www.DayzEbook.com

1er prix

Une participation à l'émission *Un dîner presque parfait*, sur M6, et votre recette en couverture du magazine.

2e prix

Un robot multifonction (valeur : 389 euros).

3e prix

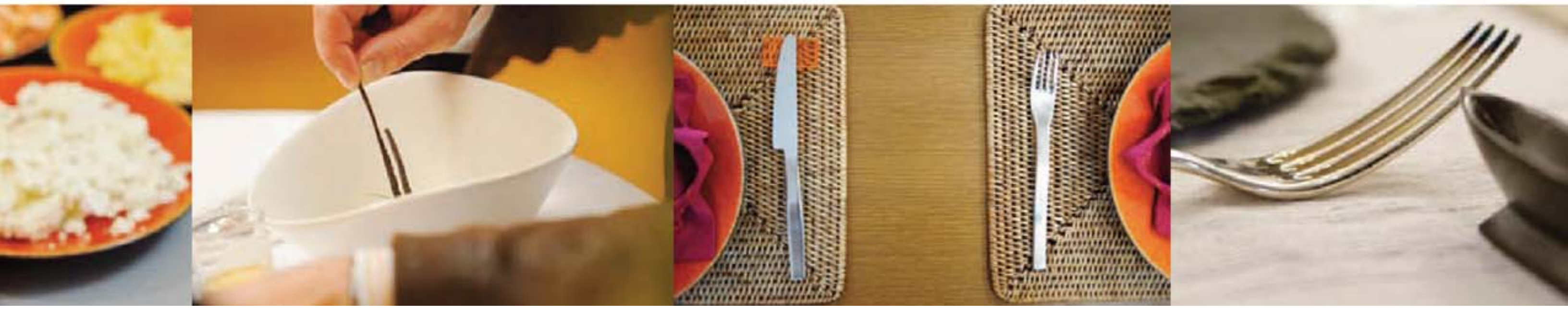
Un blender (valeur : 199 euros).

du 4e au 10e prix

La collection de livres *Un dîner presque parfait* (valeur : 30 euros).

du 11e au 20e prix

La boîte de jeu *Un dîner presque parfait* (valeur : 10 euros).



Visuels : D.R., © Granada, Studio 89, Métropole Télévision, Cyril Plotnikoff, Aurélie Blanc.

Déco
Coupelle : Brigitte de Bazelaire pour Sentou

On prend le maki !

www.DayzEbook.com

Inspirez-vous (très librement) de la gastronomie japonaise pour créer des petits rouleaux pleins de couleurs et de saveurs.

Recettes et photos : Cécile et Guillaume Van Santen

Un dîner presque parfait

Recette de Johanna de Strasbourg

les originaux

Makis au saumon et à l'avocat

entrée | 10 makis | Préparation : 35 min | Réfrigération : 30 min

ABORDABLE | ACCESSIBLE

LE MARCHÉ

- **150 g de riz rond**
- **100 g de pavé de saumon**
- **1/2 avocat**
- **2 grandes feuilles d'algues séchées**
- **2 c. à s. de sauce soja**
- **2 c. à s. de vinaigre de riz**
- **2 c. à c. de sucre**
- **1 c. à c. de sel**

PRÉPARATION

1. Rincez le riz à l'eau froide dans une passoire. Répétez l'opération plusieurs fois, jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire. Laissez égoutter pendant 30 minutes.

2. Faites cuire le riz, idéalement dans un rice cooker, sinon dans une casserole couverte, de manière à ce qu'il soit un peu collant. Égouttez-le et laissez-le refroidir quelques minutes dans un saladier.

3. Dans une casserole posée sur feu doux, faites dissoudre le sucre et le sel dans le vinaigre. Versez sur le riz et mélangez délicatement pour que celui-ci soit bien imbibé. Laissez refroidir 30 minutes.

4. Ôtez la peau et les arêtes du saumon et découpez-le en lamelles d'1/2 cm de large. Taillez l'avocat en lamelles de même longueur.

5. Posez une feuille d'algue sur un rouleau à makis. Étalez une couche de riz fine et régulière sur la feuille, en vous arrêtant à 2 cm du haut. À environ 3-4 cm du bas de la feuille, disposez sur toute la largeur des lamelles de saumon et, par-dessus, des lamelles d'avocat.

6. À l'aide du rouleau, enroulez l'algue sur elle-même en serrant bien. Pour fermer le maki, collez le rouleau en mouillant légèrement la partie vierge de l'algue. Renouvelez l'opération avec l'autre feuille d'algue, et réservez les 2 rouleaux au réfrigérateur pendant 30 minutes.

7. Coupez les rouleaux en 5 tronçons. Dégustez les makis en les trempant dans la sauce soja.

Déco
Coupelle : Brigitte de Bazelaire pour Sentou

les plus surprenants

Makis au speck, au fromage frais et à la mangue

entrée | 10 makis | Préparation : 25 min

ABORDABLE | ACCESSIBLE

LE MARCHÉ

- **10 tranches de speck**
- **150 g de fromage frais**
- **30 g de roquette**
- **1 mangue**
- **10 g de graines de sésame doré**
- **2 c. à s. de vinaigre balsamique**

PRÉPARATION

1. Découpez la mangue en fines lamelles, et parsemez-les de graines de sésame sur un côté.
2. Étalez une tranche de speck. Déposez en bas de celle-ci un peu de fromage fouetté et, par-dessus, quelques feuilles de roquette ciselées. Roulez le tout.
3. Dressez vos makis en entourant la base du speck d'une lamelle de mangue.
4. Dégustez les makis en les trempant dans le vinaigre balsamique.

les plus diététiques

Makis aux poireaux et à la dorade

entrée | 10 makis | Préparation : 30 min | Cuisson : 5 min

ABORDABLE | ACCESSIBLE

LE MARCHÉ

- **3 blancs de poireaux**
- **200 g de filet de dorade**
- **10 g de graines de sésame**
- **Le jus d'1 citron**
- **2 c. à s. de sauce soja**
- **Sel**

PRÉPARATION

1. Coupez les blancs de poireaux en deux dans le sens de la longueur et lavez-les. Faites cuire les poireaux dans une casserole d'eau bouillante salée, pendant 5 minutes environ. Égouttez et détachez une dizaine de longues bandes.
2. Retirez les arêtes de la dorade et découpez le filet en fines lamelles.
3. Étalez les bandes de poireaux. Déposez en bas de celles-ci des lamelles de dorade. Arrosez de jus de citron, salez, et parsemez de graines de sésame. Enroulez pour façonner le maki.
4. Dégustez les makis en les trempant dans la sauce soja.

www.Day2Ebook.com

les plus savoureux

Makis au chèvre, à l'avocat et au concombre

entrée | 10 makis | Préparation : 30 min

ABORDABLE | ACCESSIBLE

LE MARCHÉ

- **10 tranches de speck**
- **150 g de chèvre frais**
- **2 avocats**
- **1 concombre**
- **10 feuilles de roquette**
- **3 c. à s. d'huile d'olive**
- **1 c. à s. de vinaigre balsamique**
- **Sel**

PRÉPARATION

1. Taillez la chair des avocats en une dizaine de cylindres (ou bâtonnets en triangle). Enroulez chacun dans 1 tranche de speck.
2. Épluchez le concombre. À l'aide d'un économe, découpez 10 lamelles suffisamment longues. Salez-les.
3. Étalez 1 lamelle de concombre. Tartinez-la de chèvre et déposez le rouleau de speck en bas. Roulez le tout. Au besoin, enlevez le surplus de chèvre avec un couteau.
4. Liez le maki avec 1 feuille de roquette.
5. Dégustez les makis en les trempant dans le mélange d'huile d'olive et de vinaigre balsamique.

Déco
Coupelle : Brigitte de Bazelaire pour Sentou

Makis au bœuf, à l'avocat et au pamplemousse

entrée | 10 makis | Préparation : 40 min

ABORDABLE | ACCESSIBLE

LE MARCHÉ

- **150 g de riz rond**
- **10 tranches de carpaccio de bœuf**
- **1 pamplemousse**
- **2 avocats**
- **10 brins de ciboulette**
- **Le jus d'1 citron**
- **2 c. à s. d'huile d'olive**
- **2 c. à s. de vinaigre de riz**
- **2 c. à c. de sucre**
- **1 c. à c. de sel**

PRÉPARATION

1. Préparez le riz comme pour des makis traditionnels (voir p. 35) et laissez-le refroidir pendant 30 minutes.
2. Épluchez le pamplemousse à vif et ôtez la peau des quartiers. Coupez les avocats en lamelles.
3. Parez les tranches de bœuf pour obtenir des rectangles à peu près réguliers. En bas de chaque morceau, déposez 1 lamelle d'avocat, recouvrez d'1 couche de riz et d'1 quartier de pamplemousse.
4. Roulez le tout et serrez avec 1 brin de ciboulette.
5. Dégustez les makis en les trempant dans une sauce au citron et à l'huile d'olive.

les plus gourmands

Makis au riz au lait, coulis de framboise et kiwi

dessert | 10 makis | Préparation : 35 min | Cuisson : 30 min | ABORDABLE | ACCESSIBLE

LE MARCHÉ

- **5 crêpes**
- **100 g de riz rond**
- **500 g de framboises**
- **2 kiwis**
- **1 gousse de vanille bourbon**
- **50 cl de lait entier**
- **250 g de sucre en poudre**

PRÉPARATION

1. Découpez 2 larges bandes dans chaque crêpe.
2. Rincez le riz. Dans une casserole, versez le riz, le lait, 50 g de sucre et la gousse de vanille fendue en deux. Faites cuire à feux doux en remuant régulièrement. Le riz doit être bien cuit : si nécessaire, rajoutez un peu de lait chaud pour poursuivre la cuisson. Laissez refroidir.
3. Portez 200 g de sucre et 20 cl d'eau à ébullition. Ajoutez les framboises et mixez le tout. Passez le coulis au tamis afin d'ôter les pépins et mélangez-le au riz.
4. Épluchez les kiwis et coupez-les en petits morceaux.
5. Étalez 1 bande de crêpe, déposez 1 couche de riz tout du long et 1 morceau de kiwi en bas. Roulez et dégustez (en les trempant, pour les plus gourmands, dans de la chantilly).

www.DayzEbook.com

© Fotolia

Un air de trattoria

Bruschette aux tomates et fines herbes, osso bucco, saltimboccas alla romana, tiramisù tradizionale… On salive déjà en lisant le nom de ces grands classiques de la cuisine italienne. Alors imitez les candidats d'*Un dîner presque parfait* en faisant vivre la *dolce vita* à vos papilles et à celles de vos invités. *Buon appetito !*

Photos des recettes : Studio Guy Renaux

Recette de David de Metz

Verrine pesto, ricotta et caviar de tomate

apéritif | 6 personnes | Préparation : 30 min | Réfrigération : 3 h | FACILE | €€ ABORDABLE

LE MARCHÉ

Pour le pesto :
- **1 bouquet de basilic**
- **2 c. à s. de parmesan**
- **2 c. à s. de pignons de pin**
- **1 c. à s. d'huile d'olive**

Pour le caviar de tomate :
- **6 tomates**
- **3 tomates cerises**
- **1 c. à s. d'huile d'olive**
- **Sel et poivre**

Pour la ricotta :
- **250 g de ricotta**
- **2 blancs d'œufs**

PRÉPARATION

www.DayzEbook.com

Préparez le pesto :
1. Lavez et séchez le basilic. Réservez 6 feuilles pour la déco. Mixez le basilic avec le parmesan, les pignons de pin et l'huile d'olive. Le mélange doit être homogène.

Préparez le caviar de tomate :
2. Ébouillantez et pelez les tomates. Mixez-les, puis passez-les au chinois afin d'enlever le jus. Ajoutez l'huile d'olive à la chair des tomates. Salez et poivrez.

Préparez la ricotta :
3. Montez les blancs d'œufs en neige. Battez la ricotta, puis mélangez délicatement les deux préparations.
4. Dressez les verrines en alternant 1 couche de pesto, 1 couche de ricotta et 1 couche de caviar de tomate. Décorez d'1 feuille de basilic et d'1/2 tomate cerise. Réservez au frais pendant 3 heures.

www.DayzEbook.com

Recette de Frédéric de Lille

Bruschette aux tomates et fines herbes

apéritif | 6 personnes | Préparation : 20 min | Cuisson : 5 min

FACILE | BON MARCHÉ

LE MARCHÉ

- **18 rondelles de baguette**
- **600 g de tomates**
- **150 g d'oignons nouveaux**
- **1 bouquet de fines herbes (ciboulette, persil plat, basilic...)**
- **1 gousse d'ail**
- **Huile d'olive**
- **Sel et poivre**

PRÉPARATION

1. Lavez et essuyez les tomates. Coupez-les en deux et ôtez les graines. Coupez la chair en petits dés réguliers. Salez-les et laissez-les égoutter dans une passoire pendant 15 minutes.

2. Préchauffez votre four à 200 °C (th. 6/7). Épluchez et lavez les oignons nouveaux, puis taillez-les en petits cubes. Lavez, essuyez soigneusement et hachez les fines herbes.

3. Disposez les rondelles de baguette sur une plaque recouverte de papier d'aluminium. Glissez-les au four. Faites-les dorer pendant 5 minutes environ, en les retournant en cours de cuisson.

4. Dans un saladier, mélangez les dés de tomates, les oignons en cubes et les fines herbes hachées. Poivrez.

5. Frottez les rondelles de pain grillé avec la gousse d'ail pelée. Recouvrez-les de garniture. Arrosez vos bruschette d'un filet d'huile d'olive et servez.

www.DayzEbook.com

Recette de Johanna de Strasbourg

Brochettes de gnocchis, jambon cru et mangue

apéritif | 5 personnes | Préparation : 20 min | Cuisson : 10 min | FACILE | €€ ABORDABLE

LE MARCHÉ

- **1 quinzaine de gnocchis**
- **2 c. à s. de pesto**
- **4 tranches de jambon cru**
- **1 mangue**
- **1 bouquet de basilic**

PRÉPARATION

1. Plongez les gnocchis dans une casserole d'eau bouillante salée. Lorsqu'ils remontent à la surface, stoppez la cuisson. Égouttez-les et rincez-les à l'eau froide.
2. Dans un bol, mélangez les gnocchis et le pesto.
3. Découpez des lamelles de jambon. Pelez la mangue et coupez-la en cubes. Lavez et séchez le basilic.
4. Enroulez 1 lamelle de jambon autour de chaque gnocchi. Posez 1 morceau de mangue dessus, puis 1 feuille de basilic. Maintenez le tout à l'aide d'un cure-dents.

À SAVOIR

Les plus courageux s'attaqueront à la recette des gnocchis maison : pour 6 personnes, il vous faudra 1 kg de pommes de terre, 3 jaunes d'œufs, 300 g de farine, 2 c. à s. d'huile d'olive, du sel et du poivre. Après avoir cuit et réduit les pommes de terre en purée, mélangez tous les ingrédients (la farine en dernier) et travaillez la pâte. Laissez-la reposer pendant 1 heure, puis formez des boudins de 2 cm, que vous couperez en morceaux et ferez cuire dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface.

Recette de Remi de Paris

Allumettes de polenta au parmesan sur pressée de tomates

www.Dayz2ebook.com

entrée | 5 personnes | Préparation : 30 min | Réfrigération : 1 h | Congélation : 1 h | Cuisson : 30 min

ACCESSIBLE | BON MARCHÉ

LE MARCHÉ

Pour la pressée de tomates :

- **2 kg de tomates**
- **1 petite boîte de concentré de tomates**
- **2 feuilles de gélatine**
- **Tabasco**
- **Sel et poivre**

Pour les allumettes de polenta :

- **100 g de polenta**
- **50 g de parmesan râpé**
- **Miel de fleurs**
- **Huile de friture**
- **Sel et poivre**

PRÉPARATION

Préparez la pressée de tomates :

1. Faites ramollir les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide, puis égouttez-les.

2. Ébouillantez, pelez et coupez les tomates en tranches. Évidez-les et laissez-les égoutter. Faites chauffer la chair des tomates avec le concentré de tomates et quelques gouttes de Tabasco pendant 5 minutes. Salez et poivrez. Filtrez le coulis et incorporez-y la gélatine.

3. Dans une terrine, alternez 1 couche de tomates, 1 couche de coulis et 1 couche de tomates. Laissez reposer 1 heure au réfrigérateur.

Préparez les allumettes de polenta :

4. Dans une casserole d'eau bouillante salée, faites cuire la polenta en remuant constamment. Hors du feu, poivrez et ajoutez le parmesan en pluie.

5. Étalez uniformément la polenta au fond d'un moule à cake antiadhésif. Réservez au congélateur pendant 1 heure.

6. Démoulez le pavé de polenta et détaillez-le en frites fines. Plongez ces frites dans l'huile de friture jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

7. Sur chaque assiette, déposez 1 pressée de tomates, montée de 2 frites de polenta. Arrosez le tout d'un filet de miel de fleurs.

www.Cry-Ebook.com

Recette de Carole de Marseille

Sablés à l'italienne et sorbet à la tomate

www.DayzEbook.com

entrée 5 personnes Préparation : 30 min Cuisson : 15 min Congélation : 1 h

ACCESSIBLE BON MARCHÉ

LE MARCHÉ

Pour le sorbet à la tomate :

- 500 g de tomates concassées
- 2 c. à s. de pesto
- 1 yaourt bulgare (ou brassé)
- 1/2 c. à c. de piment d'Espelette
- 1 c. à c. de sel
- 1/2 c. à c. de poivre

Pour les sablés :

- 8 amandes amères
- 230 g de farine
- 120 g de beurre
- 150 g de parmesan
- 2 jaunes d'œufs
- 5 cl de lait
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 1 pincée de sel

Pour l'accompagnement :

- 100 g de roquette
- 5 tomates confites
- 6 tomates cerises
- 1 boule de mozzarella
- 25 g de parmesan

PRÉPARATION

Préparez le sorbet à la tomate :

1. Mixez les tomates avec le pesto, le yaourt, le piment d'Espelette, le sel et le poivre. Laissez prendre au congélateur pendant au moins 1 heure.

Préparez les sablés :

2. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6). Mixez les amandes. Mélangez la poudre obtenue avec la farine, le beurre, le parmesan, les jaunes d'œufs, le lait, le piment d'Espelette et le sel jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

3. Étalez la pâte sur un plan de travail fariné et formez des sablés d'environ 8 cm de diamètre. Disposez-les sur une plaque à pâtisserie et enfournez pour 15 minutes. Laissez-les refroidir.

4. Sur chaque sablé, déposez 1 tranche de mozzarella et 1 tomate confite. Formez une boule de sorbet à la tomate et diposez-la à côté. Décorez l'assiette de roquette et de parmesan. Servez.

ASTUCE

Confire ses tomates

Les tomates confites étant assez onéreuses, faites-les maison ! Coupez vos tomates en quartiers, épépinez-les et disposez-les sur une feuille de papier sulfurisé, la peau contre la plaque du four. Salez, poivrez et saupoudrez d'herbes de Provence, puis enfournez pour 3 heures à 100 °C (th. 3). Les tomates doivent rester moelleuses. Après refroidissement, placez-les dans un bocal, recouvrez-les d'huile d'olive, glissez deux gousses d'ail et refermez.

ON BOIT QUOI ?

Même si cela fait mal à notre fierté nationale, il faut le reconnaître : l'Italie est le premier pays producteur de vin au monde. Les spécialistes de Wine Sitting nous proposent donc une balade œnologique dans quelques régions transalpines.

Le Piémont

Le barbaresco et le barolo : deux des vins rouges les plus fameux du monde. Tous deux se caractérisent par leur côté robuste, sec et charnu ; leur forte teneur en tanin, acidité et alcool ; et leurs arômes de violette, rose, mûre, parfois même de truffe. Comptez plus de 60 euros.

Le dolcetto : plus modeste, ce vin peut se comparer à notre beaujolais, en plus sec et plus tannique. Comptez une dizaine d'euros.

La Toscane

Le chianti
La réputation du chianti n'est plus à faire. La plupart des chiantis sont issus d'un seul cépage, le sangiovese, et se caractérisent par un corps sec plus ou moins léger, avec des arômes de cerise et parfois de violette. Comptez 10 euros pour un chianti simple, 16 euros pour un chianti classico.

Le brunello di Montalcino
Un vin exceptionnel, considéré aujourd'hui comme l'un des meilleurs du monde. Issu du même cépage que le chianti, il se caractérise par son côté très tannique qui demande beaucoup de vieillissement (jusqu'à 20 ans). Comptez 70 euros environ.

Le Nord-Est

Le valpolicella et le bardolino
Ces deux vins rouges populaires et bon marché sont assez complémentaires : plus riche, le valpolicella accompagnera très bien une viande rouge ; beaucoup plus léger, le bardolino est un excellent vin d'été à servir légèrement frais. Comptez une dizaine d'euros.

Les autres régions

- Dans la région des Marches, **le verdicchio**, un blanc sec, se marie parfaitement avec le poisson. Environ 8 euros.
- En Émilie-Romagne, le pétillant **lambrusco** est le vin italien le plus vendu à l'étranger. Dès 10 euros.
- En Ombrie, le vin rouge **torgiano rosso** est un assemblage de style chianti, qui accompagnera donc agréablement une viande rouge grillée. De 8 à 20 euros.
- Dans les Abruzzes, le **montepulciano d'Abruzzo** est un vin abordable et parfait à déguster sur une bonne blanquette de veau ou des spaghettis à la carbonara. Environ 10 euros.
- En Sicile, les vins issus du cépage local **nero d'Avola** sont gorgés de soleil, riches, veloutés et charnus. À partir de 10 euros.

Wine-Sitting

Lancé par Clémence Bechu, une ancienne candidate d'*Un dîner presque parfait*, et Jean-Philippe Haut, Wine-Sitting propose un concept très original : vous aider à constituer votre propre cave. Chaque mois, les deux spécialistes achètent des bouteilles de vin pour le compte de leurs clients, les stockent dans leurs caves et les livrent sur demande. Si vous possédez déjà des bouteilles, le duo peut aussi les conserver chez lui pour les faire vieillir dans les meilleures conditions.
Plus d'informations sur www.winesitting.fr

Recette de Xavier d'Aix-en-Provence

Aiguillettes noires et risotto aux morilles

plat | 5 personnes | Préparation : 10 min | Cuisson : 30 min | Réfrigération : 2 h

ACCESSIBLE | €€€ COÛTEUX

LE MARCHÉ

- **600 g d'aiguillettes de canard**
- **100 g de morilles séchées (ou 300 g de morilles fraîches)**
- **400 g de riz arborio**
- **100 g de parmesan**
- **2 c. à s. de crème fraîche**
- **50 g de jus de truffe**
- **20 cl de vin blanc sec**
- **3 c. à s. d'huile d'olive**

PRÉPARATION

1. Placez les aiguillettes de canard avec le jus de truffe dans une assiette creuse. Laissez mariner au réfrigérateur pendant 2 heures. Faites chauffer 1 c. à s. d'huile d'olive dans une poêle et faites revenir les aiguillettes environ 2 minutes de chaque côté. Réservez.
2. Laissez tremper les morilles dans 1,5 l d'eau, pendant 20 minutes. Filtrez le jus des morilles et récupérez-le pour la cuisson du riz.
3. Dans une casserole, faites dorer le riz dans 2 c. à s. d'huile d'olive. Versez le vin blanc et, une fois absorbé, poursuivez la cuisson du risotto en intégrant le jus de morilles au fur et à mesure.
4. Quand le riz est cuit, incorporez le parmesan, la crème fraîche, les aiguillettes de canard et les morilles. Faites chauffer encore 5 minutes et servez.

www.DayaEbook.com

Un dîner presque parfait

Recette inédite !

Saltimboccas alla romana

plat 6 personnes Préparation : 30 min Cuisson : 1 h | FACILE €€ ABORDABLE

LE MARCHÉ

- **600 g de linguine**
- **6 escalopes de veau**
- **3 tranches fines de jambon de Parme**
- **1,5 kg de tomates**
- **2 gousses d'ail**
- **6 branches de sauge**
- **1 c. à s. de thym séché**
- **4 c. à s. d'huile d'olive**
- **Poivre**

PRÉPARATION

www.DayzEbook.com

1. Découpez les tranches de jambon de Parme en deux, dans le sens de la longueur.
2. Aplatissez les escalopes de veau à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Sur chaque escalope, posez 1/2 tranche de jambon et quelques feuilles de sauge. Saupoudrez de thym et d'un peu de poivre.
3. Roulez l'escalope en la serrant bien et fixez le rouleau en piquant 2 cure-dents de chaque côté. Coupez les rouleaux en deux. Réservez.
4. Épluchez l'ail, retirez les germes et coupez-le en dés. Mondez les tomates, épépinez-les et coupez-les en morceaux. Faites chauffer 2 c. à s. d'huile d'olive dans une casserole sur feu doux, et faites-y revenir l'ail quelques minutes. Ajoutez les tomates et laissez mijoter 40 minutes en remuant de temps en temps. Si les tomates sont trop acides, vous pouvez ajouter une pincée de sucre.
5. Faites cuire vos linguine en suivant les indications du paquet. Pendant ce temps, faites chauffer 2 c. à s. d'huile d'olive dans une poêle. Faites cuire les morceaux d'escalopes environ 5 minutes, en les roulant régulièrement.
6. Sur chaque assiette, dressez 2 petites saltimboccas et des linguine nappées de sauce tomate.

Recette Stéphane d'Annecy

Pâtes aux poivrons et sauce au parmesan

plat | 5 personnes | Préparation : 20 min | Cuisson : 50 min

ACCESSIBLE | BON MARCHÉ

LE MARCHÉ

Pour les pâtes aux poivrons :

- **400 g de pâtes farfalle**

www.DayzEbook.com

- **3 tomates**
- **1 poivron rouge**
- **1 poivron vert**
- **1 petit oignon**
- **1 gousse d'ail**
- **1/2 botte de basilic**
- **1 c. à s. d'herbes de Provence**
- **50 g de mozzarella**
- **1 c. à s. de vinaigre de vin rouge**
- **3 c. à s. d'huile d'olive**
- **Gros sel**
- **Sel et poivre**

Pour la sauce au parmesan :

- **2 c. à s. de sauce tomate**
- **2 c. à s. de parmesan râpé**
- **4 c. à s. de crème fraîche**
- **5 feuilles de basilic**
- **Sel et poivre**

PRÉPARATION

Préparez les pâtes aux poivrons :

1. Pelez, épépinez et détaillez les tomates et l'oignon. Lavez les poivrons et coupez-les en deux. Retirez les graines ainsi que la membrane intérieure. Émincez les poivrons en lamelles.

2. Dans une casserole, faites chauffer l'huile d'olive. Ajoutez l'oignon et les poivrons. Faites revenir le tout 20 minutes. Incorporez l'ail, les tomates, le vinaigre et les herbes de Provence. Prolongez la cuisson de 10 minutes. Salez et poivrez.

3. Portez de l'eau avec du gros sel à ébullition. Faites cuire les pâtes selon le temps indiqué sur le paquet.

Préparez la sauce au parmesan :

4. Versez la crème fraîche dans une casserole, et portez à ébullition. Hors du feu, ajoutez la sauce tomate, le parmesan, le basilic finement haché, du sel et du poivre. Mélangez bien.

5. Égouttez les pâtes et nappez-les de sauce. Décorez de cubes de mozzarella et de basilic.

www.DayzEbook.com

LE SECRET des pâtes

Tenter l'aventure des pâtes maison, c'est découvrir de nouvelles saveurs dont vous ne pourrez plus vous passer. Si l'opération demande du temps et un peu de travail, la récompense gustative est vraiment à la hauteur !

www.DayzEbook.com

La pâte

POUR 5 PERSONNES

- **500 g de farine**
- **5 œufs**
- **1 pincée de sel**

PRÉPARATION

1. Versez la farine sur un plan de travail et creusez un puits. Cassez les œufs au milieu et mélangez-les à l'aide d'une fourchette. Une fois que le mélange a pris, commencez à travailler la pâte à la main. Pétrissez-la énergiquement pendant 10 minutes environ. La préparation doit être bien lisse et ne surtout pas coller.

2. Placez la boule de pâte dans du film alimentaire ou dans un linge légèrement humide, et laissez reposer 30 minutes au réfrigérateur.

Astuce : n'hésitez pas à ajouter un peu de farine à chacune des étapes.

La fabrication

Pasta
Machine à pâtes, *Habitat, 75 euros.*

Au laminoir

Au premier abord, le laminoir à pâtes est assez effrayant. Pourtant, une fois apprivoisé, vous ne pourrez plus vous en passer ! Insérez votre boule de pâte dans la machine et réduisez le cran à chaque passage, de manière à rendre la pâte de plus en plus lisse. Car celle-ci doit être souple pour ne pas casser ! Le laminoir vous permettra ensuite de couper vos pâtes de façon très régulière.

Au rouleau

L'opération n'est pas évidente ! Sur un lit de farine, formez quatre boules et, à l'aide de votre rouleau, aplatissez-les les unes après les autres, plusieurs fois, de manière à obtenir une pâte de plus en plus fine. Attention, il faut vous dépêcher car la pâte sèche rapidement ! Une fois celle-ci étalée finement, de façon régulière, découpez vos pâtes à l'aide d'un couteau ou d'un emporte-pièce.

Tacapasta
Séchoir à pâtes,
www.alicedelice.com,
24,95 euros.

Le séchage

L'idéal ? Le séchoir à pâtes. Optimisé, il permet de sécher une grande quantité de pâtes sans prendre de place. Sinon, optez pour le dossier d'une chaise, un fil tendu, la grille du four… L'essentiel, c'est de les laisser respirer pendant au moins 30 minutes (2 heures, c'est encore mieux !)

www.DayZebook.com

La cuisson

Si les pâtes séchées peuvent se garder une petite semaine au réfrigérateur (trois mois au congélateur), on est souvent tentés de les manger tout de suite ! Pour cuire vos pâtes fraîches, faites bouillir une grande quantité d'eau (1 l pour 100 g de pâtes). Au moment de l'ébullition, ajoutez le sel (10 g par litre d'eau), puis les pâtes. Faites-les cuire pendant 3 à 4 minutes, sans cesser de remuer pour éviter qu'elles ne collent. Une fois la cuisson terminée, égouttez-les.

À SAVOIR

Quelle quantité de pâtes ?

Pour les pâtes sèches, on compte de 80 g à 120 g par personne. Et pour les fraîches, de 120 g à 150 g.

Les sauces

Vos pâtes peuvent être sublimées par une sauce savoureuse. N'hésitez donc pas à miser sur les valeurs sûres *made in Italy* !

Carbonara

POUR 6 PERSONNES

- **250 g de lardons (ou de pancetta coupée)**
- **6 œufs**
- **100 g de parmesan râpé**
- **4 gousses d'ail**
- **1/2 verre de vin blanc sec (facultatif)**
- **1 c. à s. d'huile d'olive**
- **Sel et poivre**

PRÉPARATION

Faites dorer les gousses d'ail entières dans une poêle avec l'huile d'olive. Retirez les gousses, et faites revenir les lardons dans la même poêle pendant 5 minutes. Éventuellement, mouillez avec le vin blanc et laissez réduire de moitié. Cassez les œufs dans un récipient, ajoutez le parmesan, et battez le tout. Salez et poivrez. Quand les pâtes sont cuites, ajoutez les lardons et le mélange œufs/parmesan. Mélangez immédiatement. La chaleur des pâtes cuira les œufs.
À savoir : la recette traditionnelle de la sauce carbonara n'intègre pas de crème fraîche !

Bolognaise

POUR 6 PERSONNES

- **400 g de viande hachée**
- **800 g de tomates**
- **3 oignons**
- **4 gousses d'ail**
- **10 feuilles de basilic**
- **4 c. à s. d'huile d'olive**
- **Sel et poivre**

PRÉPARATION

Dorez les oignons hachés et les gousses d'ail émincées pendant 5 minutes dans l'huile d'olive. Ajoutez la viande hachée. Une fois cuite, incorporez les tomates pelées. Laissez mijoter. Une fois que la sauce a réduit, ajoutez le basilic ciselé, salez et poivrez.

Gorgonzola

POUR 6 PERSONNES

- **350 g de gorgonzola**
- **10 g de beurre**
- **50 cl de crème fraîche**
- **20 cl de vin blanc sec (facultatif)**
- **2 c. à c. de Maïzena (ou farine)**
- **Sel et poivre**

PRÉPARATION

Dans une casserole sur feu doux, faites fondre le beurre, puis le gorgonzola émietté. Ajoutez la crème fraîche, puis le vin blanc. Pour rendre votre sauce plus onctueuse, ajoutez la Maïzena. Salez, poivrez et servez bien chaud !

www.DayzEbook.com

Recette de Luigina de Lille

Osso bucco

plat | 6 personnes | Préparation : 20 min | Cuisson : 2 h 15 | FACILE | ABORDABLE

LE MARCHÉ

- 1 kg de tagliatelles
- 6 jarrets de veau de 200 g chacun
- 3 carottes
- 2 branches de céleri
- 2 oignons
- 1 kg de tomates
- 1 petite boîte de concentré de tomates
- Les zestes d'1 orange
- Les zestes d'1 citron
- 20 cl de vin blanc
- 2 cubes de bouillon
- 3 branches de romarin
- 3 branches de thym
- 6 feuilles de sauge
- 50 g de farine
- 60 g de beurre
- 6 c. à s. d'huile d'olive

www.DayzEbook.com

PRÉPARATION

1. Farinez les jarrets et faites-les dorer dans un faitout avec l'huile d'olive et 50 g de beurre, pendant 5 minutes. Réservez.

2. Pelez et coupez en dés tous les légumes. Dans un faitout, faites roussir les carottes, le céleri et les oignons avec 10 g de beurre. Ajoutez les tomates, le concentré, le vin, 1 cube de bouillon, les zestes d'orange et de citron. Laissez cuire 10 minutes.

3. Rajoutez les jarrets, 1 cube de bouillon et les herbes. Laissez mijoter à feu doux pendant au moins 2 heures.

4. Servez la préparation avec des tagliatelles bien chaudes.

LEXIQUE

Que signifie osso bucco ?

La traduction du nom osso bucco est « os à trou », car on prépare habituellement ce plat traditionnel avec des os à moelle.

www.DayzEbook.com

Recette de Frédéric de Lille

Il tiramisù tradizionale

dessert 8 personnes Préparation : 20 min Réfrigération : 3 h | FACILE | BON MARCHÉ

LE MARCHÉ

- **16 biscuits à la cuillère**
- **2 tasses de café fort**
- **2 œufs**
- **375 g de mascarpone**
- **2 c. à s. de cacao en poudre amer**
- **2 c. à s. de sucre en poudre**
- **2 c. à s. de marsala**

PRÉPARATION

1. Tapissez un plat rectangulaire de papier sulfurisé, en le laissant dépasser sur les bords pour faciliter le démoulage.

2. Mélangez le café avec 1 c. à s. de marsala. Imbibez rapidement les biscuits de ce mélange et étalez-les au fond du plat.

3. Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Gardez seulement 1 jaune et montez les 2 blancs en neige ferme. Battez le sucre avec le jaune d'œuf. Lorsque le mélange est mousseux, ajoutez le mascarpone et 1 c. à s. de marsala. Mélangez, puis incorporez délicatement les blancs.

4. Versez cette crème sur le lit de biscuits et placez au réfrigérateur pour au moins 3 heures. Poudrez de cacao avant de servir.

Panna cotta au citron

dessert 5 personnes Préparation : 15 min Réfrigération : 12 h

ACCESSIBLE BON MARCHÉ

LE MARCHÉ

- 5 cl de lait
- 25 cl de crème liquide
- 50 g de sucre
- 1 gousse de vanille
- Les zestes d'1/2 citron
- 1,5 feuille de gélatine
- 1 c. à s. d'amaretto
- 1 pincée de sel

PRÉPARATION

1. Placez les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide pour les ramollir. Fendez la gousse de vanille en deux et prélevez les graines à l'aide d'un couteau.
2. Faites bouillir le lait avec le sucre et la crème.
3. Hors du feu, incorporez les graines de vanille, les zestes de citron, le sel, l'amaretto et les feuilles de gélatine égouttées. Mélangez.
4. Versez la préparation dans des verrines. Laissez refroidir, couvrez de film alimentaire et réservez au réfrigérateur toute une nuit.

Un dîner presque parfait

DÉCO COMME EN ITALIE

Amusez-vous avec les codes de la cuisine italienne en vous inspirant des idées originales et économiques de Stef, la reine des tables décoratives sur Internet.

www.DayzEbook.com

www.DayzEbook.com

Une table qui sent bon le Sud !

Pour créer une atmosphère méridionale, des tomates, des artichauts et du thym frais sont utilisés pour habiller le centre de la table. Dans chaque assiette à spaghettis, Stef place des feuilles de roquette pour apporter une touche de verdure. Des boîtes de conserve (de concentré de tomates, par exemple), recyclées et détournées, accueillent des pâtes ondulées et une branche de basilic. Un vrai bouquet !

Réalisation : Les Tables de Stef

Sculpture sur pâtes !

Des raviolis frais et des feuilles de basilic sont enfilés sur des piques en bois, décorées d'une tomate cerise. Une vraie sculpture !

Reposoir naturel

Ici, des spaghettis coupés et noués avec du ruban vichy font office de porte-couteaux. Facile à réaliser et surtout très économique : c'est ce genre de détails qui va faire craquer vos convives. Une nappe blanche un peu ancienne donnera également du cachet à votre table.

www.DayzEbook.com

Offrandes

Pour chaque convive, Stef place des petits pots à confiture qu'elle remplit de piments ou d'olives. Une petite brochette de tomates cerises et basilic complétera cette décoration à picorer.

Porte-nom

Déposée sur une serviette en tissu et nouée de petits rubans, une étiquette illustrée permettra à vos convives de trouver leur place dans votre voyage en Italie.

Habillage

Des torchons chinés décorent les dossiers de chaises, leur conférant un petit côté transalpin. À fixer avec des épingles.

Les Tables de Stef
Stéphanie n'est pas décoratrice de profession. Pourtant, les fans se bousculent sur son blog : jour après jour, elle y fait vivre sa passion des arts de la table, à travers des mises en scène assez bluffantes. Cette magicienne de la déco y transmet ses idées et ses nombreuses astuces, prouvant qu'avec de l'imagination, on peut réaliser de très belles tables sans se ruiner ! Et comme c'est une histoire de famille, Pascal, son mari, photographie les fabuleuses tables de sa femme.
lestablesdecorativesdestef.over-blog.com

QUIZ ITALIE

© Fotolia

www.DayzEbook.com

Pourriez-vous tenir une *trattoria ?*

Amateur ne veut pas dire connaisseur… Frottez-vous à ce quiz, histoire de voir si l'Italie et ses mets ont encore des secrets pour vous !

1. Dans quelle ville est née la pizza telle qu'on la connaît aujourd'hui ?
A. À Naples
B. À Bologne
C. À Rome

www.DayzEbook.com

2. Parmi ces mets, lequel n'est pas une spécialité de Milan ?
A. La polenta
B. Les cannellonis
C. Le panettone

3. Comment appelle-t-on un expresso servi avec du lait et de la mousse de lait ?
A. Ristretto
B. Corretto
C. Macchiato

4. Quel lait sert à la fabrication du parmesan ?
A. Le lait de vache
B. Le lait de brebis
C. Le lait de bufflonne

5. Lequel de ces jambons est italien ?
A. Pata negra
B. San Daniele
C. Serrano

6. Quel nom n'évoque pas une variété de pâtes ?
A. Cavatelli
B. Cappelletti
C. Catellini

7. À quel moment du repas mange-t-on des pâtes en Italie ?
A. Contornio
B. Primo piatto
C. Secondo piatto

8. Quel nom ne désigne pas un établissement culinaire italien ?
A. Spaghetteria
B. Gnocchetteria
C. Polentaria

9. Lequel de ces alcools n'est pas italien ?
A. L'amaretto
B. La grappa
C. La manzana

10. Quels ingrédients constituent la pizza Regina ?
A. Tomate, mozzarella, jambon, champignons
B. Tomate, mozzarella, basilic, huile d'olive
C. Tomate, mozzarella, artichauts, olives

11. Que désigne-t-on sous l'appellation "ciabatta" ?
A. Un pain à l'huile d'olive
B. Une sauce tomate pimentée
C. Une saucisse sèche truffée

12. Que servirez-vous si on vous commande une caponata ?
A. Des légumes
B. De la viande
C. Du poisson

13. Que contient notamment une sauce arrabiata ?
A. Du parmesan
B. De la truffe
C. Du piment

14. Où avez-vous le plus de chance de trouver des cannolis ?
A. À Venise
B. À Palerme
C. À Bergame

15. Quel fruit parfume généralement la liqueur d'amaretto ?
A. L'amande
B. Le citron
C. La mandarine

Réponses : 1A, 2B (ils viennent de Rome), 3C (le ristretto est servi très court et le corretto est corrigé avec une goutte d'alcool), 4A, 5B (les autres sont espagnols), 6C, 7B, 8B, 9C (elle est espagnole), 10A, 11A, 12A (c'est la ratatouille italienne), 13C, 14B (c'est un biscuit sicilien), 15A.

www.DayzEbook.com

Spécial Légumes de saison

Croquez le printemps !

www.DayzEbook.com

Un dîner presque parfait

Il est temps de se mettre au vert : avec le retour des beaux jours, les épinards, artichauts, fèves, carottes et autres asperges vont fleurir sur les étals des marchés. Soyez aussi nature que les candidats d'*Un dîner presque parfait,* et cuisinez ces légumes de saison accompagnés de viande, de poisson ou simplement livrés à eux-mêmes. Et avant tout, apprenez à bien les choisir, grâce aux conseils que vous livre Joël Thiébault, le maraîcher préféré des grands chefs.

Photos des recettes : Studio Guy Renaux

“Mon légume préféré, c’est celui que je n’ai pas encore découvert”

Maraîcher attitré des grands chefs, Joël Thiébault cultive ses légumes avec amour dans les Yvelines et les vend aux particuliers sur deux marchés parisiens. Il nous fait profiter de sa double expérience de producteur et de commerçant.

www.DayzEbook.com

Interview : Claire Mione – Photos : Damien Grenon

Pourquoi aller acheter ses légumes sur le marché plutôt qu’en grande surface ?
Joël Thiébault : Soyons honnêtes, il n’y a pas toujours une grande différence entre les produits eux-mêmes. Beaucoup de primeurs se fournissent à Rungis, comme le fait la grande distribution. Mais, là-bas, tous les grossistes ne se valent pas : certains sont spécialisés dans le haut de gamme tandis que d’autres misent uniquement sur la quantité. Certains primeurs se fournissent aussi directement chez les producteurs locaux. Mon cas et celui de certains de mes collègues est un peu à part, puisque nous sommes aussi des producteurs.

Finalement, qu’est-ce qui fait la différence entre deux primeurs ?
En premier lieu, je dirais la fraîcheur des légumes, une condition nécessaire pour qu’ils soient bons et savoureux. Et puis le conseil, bien entendu. De nombreux primeurs ne sont pas très sensibles à cette notion de conseil et seraient capables de vendre des chaussettes au milieu des oranges ! Mais si nous voulons limiter les dégâts vis-à-vis de la grande distribution et apporter un plus, il faut absolument qu’il y ait cet échange verbal : le conseil de cuisine, l’astuce d’utilisation, l’histoire du produit…

Personnellement, comment vous démarquez-vous des autres primeurs ?
D’abord par la variété de mes productions, qui me semble nécessaire pour casser une certaine standardisation. Il existe aujourd’hui une grande diversité de produits, une grande diversité de façons de faire : en fonction des sensibilités de chacun et de la clientèle à laquelle vous avez affaire, vous orientez vos productions différemment. C’est ce qui fait que les maraîchers franciliens ont des étals assez différents les uns des autres.

Que pensez-vous de cette nouvelle tendance qui dit : « Il faut manger local et pas importé » ?
En tant que producteur, je suis pour. Mais en tant que gourmand, je suis plus sceptique *(rires)*. Ces idées toutes faites, ce sont quasiment des diktats. Si nous voulons que les consommateurs adhèrent au concept du « cinq fruits et légumes par jour »,

www.DayzEbook.com

www.DayzEbook.com

> L'expression 'légumes d'autrefois', moi, je mets un grand trait rouge dessus. Les légumes dits 'oubliés' ne l'ont pas été par tout le monde !"

et qu'ils s'y tiennent, il faut leur offrir du choix. Après, à nous de leur montrer que nous pouvons faire pousser localement un tas de variétés qui viennent d'ailleurs. Nous n'aurons pas forcément un produit identique à celui d'origine, mais nous obtiendrons quelque chose de nouveau et de souvent digne d'intérêt d'un point de vue gustatif. Ainsi, nous pourrons égayer un peu les assiettes des gens et leur permettre de ne pas manger les mêmes plats, semaine après semaine. Même l'hiver, nous pouvons, à travers les racines, varier les plaisirs !

« Créer » de nouveaux légumes est donc une vraie mission ?

L'idée, ce n'est pas de dénicher le mouton à cinq pattes, mais de trouver ce qu'on ne connaît pas ! On me demande souvent quel est mon légume préféré, et je réponds toujours : *« C'est celui que je n'ai pas encore découvert ! »* Je mène une véritable chasse à la semence : déjà, pour découvrir ce qui existe ; puis, pour trouver la graine, la mettre en place, essayer d'obtenir un maximum d'informations sur la variété et ensuite observer le résultat. C'est seulement après tout ce cheminement que je peux la placer entre les mains de mes clients curieux, qu'il s'agisse de grands chefs parisiens ou de particuliers. Mais encore une fois, ceci n'est possible qu'en apportant des conseils d'utilisation, car chaque variété est différente.

En tant que producteur, quel regard portez-vous sur l'agriculture biologique et le label AB, de plus en plus présent sur les étals ?

Il me paraît difficile de séparer le maraîchage bio tel que la loi le défini en France du maraîchage traditionnel. Il faut savoir que dans la production bio, on traite également, mais pas avec les mêmes produits. À l'inverse, dans la production dite conventionnelle, nous avons la possibilité de traiter, mais nous ne sommes pas obligés de le faire. Par exemple, même si j'essaie de limiter l'utilisation de désherbants, je ne veux pas m'en passer, parce que – c'est mon avis personnel – une culture maraîchère sans désherbant, c'est une nouvelle forme d'esclavagisme. C'est possible sur des petites surfaces, mais on ne pourrait alors pas nourrir tout le monde !

Le bio, ce sont donc des traitements naturels à la place des traitements chimiques ?

Il faut arrêter de dire que ce qui est naturel et peu traité par l'industrie chimique est forcément bon. Les phosphates naturels employés par l'agriculture biologique sont, pour certains, riches en métaux lourds. En revanche, je reconnais volontiers que grâce au label AB, des techniques et des artifices très intéressants ont été trouvés.

Existe-t-il d'autres labels ? Des appellations ?

Oui, il existe des Appellations d'Origine Contrôlées, ou encore les inscriptions géographiques au niveau européen. Un exemple que j'ai en tête : le navet du Pardailhan, un navet noir et long. La variété était un peu perdue et un groupe de producteurs français s'est relancé là-dessus, a amélioré la qualité du produit et, au bout d'un certain temps, a obtenu l'AOC. Ce navet ne peut plus être cultivé ailleurs. Bien sûr, en tant que producteur, je trouve cela dommage de ne pas pouvoir reproduire ici, sous le même nom,

4 VARIÉTÉS DE CAROTTE

La Chantenay

La carotte Chantenay est une amélioration de la très ancienne variété de la carotte nantaise. Malgré sa couleur classique, sa forte personnalité ne laissera pas votre palais indifférent !

La White Satin

Cette carotte pâlichonne et délicieusement croquante possède un goût très fin, mais marqué. Coupée en rondelles, elle prendra des allures de banane. Expérience visuelle et gustative garantie !

www.DayzEbook.com

La Yellowstone

Le petit goût sucré de la Yellowstone est unique et délicieux ! Cette variété anglaise de carotte (qui se conserve longtemps) se consomme aussi bien crue que cuite.

La Purple Haze

La peau lisse et violette de cette carotte contraste avec son cœur orange vif. Très décorative, la Purple Haze s'accommodera à vos plats de crudités comme à vos desserts.

“Les variétés qu'on cultive aujourd'hui ont évolué et n'ont pas le même goût qu'autrefois.”

www.DayzEbook.com

ce genre de variété qui a un potentiel important. Mais d'un autre côté, l'AOC protège le travail de ces producteurs : ils ont développé un savoir-faire et il est normal qu'ils puissent en profiter.

Ressentez-vous des modes dans les légumes, comme la tendance des « légumes d'autrefois », par exemple ?
En fait vous voulez savoir si vous, journalistes, avez initié une nouvelle mode *(rires)* ? L'expression « légumes d'autrefois », moi, je mets un grand trait rouge dessus ! Les légumes dits « oubliés », bien souvent, ne l'ont pas été par tout le monde ! Le panais, par exemple, est tombé en désuétude en France il y a plusieurs décennies, alors qu'en Angleterre, il a toujours été un légume phare. Le fait que ce type de légumes revienne en France, c'est une bonne chose, c'est une redécouverte, même si les variétés qu'on cultive aujourd'hui ont évolué et n'ont pas le même goût qu'autrefois. Et heureusement : je peux vous assurer que personne aujourd'hui ne mangerait une carotte telle qu'elle était cultivée au XVIe siècle ! Les variétés évoluent, s'adaptent au climat, au terroir, mais également à la demande. C'est aussi cela le travail des maraîchers : s'adapter à ce que les gens recherchent aujourd'hui, ou plutôt à ce qu'ils vont rechercher dans dix ans, puisque c'est le temps qu'il faut pour créer une variété nouvelle.

La tendance, c'est donc la recherche de la nouveauté ?
Oui, et c'est valable dans toute l'Europe. Il y a une sensibilité plus fine et une recherche du plaisir que beaucoup de producteurs, il faut bien le dire, n'avaient pas il y a quelques années. Beaucoup se plaignaient que les marchés étaient désertés, surtout en période hivernale. Puis est apparue une nouvelle génération de producteurs qui a cherché à travailler les goûts, les textures, à créer une plus grande diversité pour égayer les étals et les assiettes des consommateurs.

Finalement, y a-t-il des bons tuyaux pour choisir ses légumes ?
Il faut s'adresser à son vendeur, lui sait ce qu'il vend. Et ne pas se fier aux apparences : je lis parfois que les tomates doivent être brillantes, avoir une queue redressée ou je ne sais quoi. C'est aberrant ! Tout dépend de la variété : certaines ont une peau terne et sont extraordinaires. La beauté d'un légume n'est pas gage de qualité gustative. C'est comme pour les humains : ce n'est pas l'extérieur, mais l'intérieur qui compte *(rires)* !

Retrouvez Joël Thiébault le mercredi et le samedi sur le marché de l'Alma, avenue du président Wilson, 75008 Paris ; le mardi et le vendredi sur le marché Gros-La-Fontaine, rue Gros, 75016 Paris.

Le navet de Nancy par Éric Frechon

LE MARCHÉ POUR 4 PERSONNES

- **2 gros navets longs de Nancy**
- **50 g de gingembre**
- **Les zestes d'1 citron**
- **1 branche de romarin**
- **1 l de jus d'orange**
- **1 c. à c. de miel**
- **250 g de sucre en poudre**
- **200 g de beurre**

PRÉPARATION

1. Préparez un sirop en portant à ébullition le sucre avec 5 cl d'eau. Ajoutez les zestes de citron et laissez confire à feu doux et à couvert pendant 40 minutes environ. Séchez-les puis hachez-les. Réservez.
2. Épluchez les navets et taillez-les à l'aide d'un emporte-pièce de diamètre 50, puis faites-les revenir au beurre. Ajoutez le miel, déglacez au jus d'orange et cuisez fondant.
3. Râpez le gingembre. Hachez les feuilles de romarin. Saupoudrez les navets des zestes, du gingembre et du romarin. Ces palets peuvent être dégustés aussi bien en entrée qu'en garniture.

Recette tirée du beau livre Légumes de Joël !, *paru aux éditions Flammarion en 2005. Des chefs comme Éric Frechon montrent comment cuisiner les légumes de Joël Thiébault avec originalité.*

Recette
de Caroline
de Lille

Émulsion de petits pois à la menthe

www.DayzEbook.com

apéritif | 5 personnes | Préparation : 15 min | Cuisson : 15 min

FACILE | BON MARCHÉ

LE MARCHÉ

- **500 g de petits pois**
- **3 carrés de fromage frais**
- **10 feuilles de menthe fraîche**
- **1 cube de bouillon de volaille**
- **Sel et poivre**

PRÉPARATION

1. Dans une casserole, portez de l'eau à ébullition avec le cube de bouillon de volaille.
2. Versez les petits pois et laissez cuire 15 minutes. Égouttez les légumes en conservant le bouillon.
3. Dans un blender, mixez les petits pois et les carrés de fromage frais. Ajoutez le bouillon peu à peu, jusqu'à obtenir la consistance désirée.
4. Ciselez les feuilles de menthe. Ajoutez-les à la préparation. Salez et poivrez. Servez l'émulsion dans des verrines et dégustez, chaud ou froid.

CONSEIL

Si vous possédez un siphon, vous pouvez tout à fait l'utiliser avec le yaourt pour obtenir une mousse aérienne et très surprenante.

www.DayzEbook.com

www.DayzEbook.com

Un dîner presque parfait

Recette inédite !

Verrines de concombre et radis au yaourt

apéritif | 5 personnes | Préparation : 15 min | FACILE | BON MARCHÉ

LE MARCHÉ

- **1 concombre**
- **1 botte de radis**
- **2 yaourts nature**
- **2 c. à s. de pignons de pin**
- **Le jus d'1 citron**
- **2 c. à s. d'huile de noisette**
- **Sel et poivre**

www.DayzEbook.com

PRÉPARATION

1. Épluchez, évidez et émincez le concombre. Dans un saladier, mélangez le jus du citron et l'huile de noisette. Versez les morceaux de concombre et laissez mariner une dizaine de minutes.
2. Lavez les radis, équeutez-les et coupez-les en rondelles.
3. Grillez les pignons de pin à sec, dans une poêle.
4. Égouttez les concombres. Disposez-en 1 couche dans le fond de chaque verrine, sans tasser. Versez par-dessus 2 c. à s. de yaourt. Salez et poivrez.
5. Parsemez de pignons et complétez avec les rondelles de radis. Réservez au frais.

ON BOIT QUOI ?

Pas toujours facile de marier légumes et vin. Pour des accords (presque) parfaits, les spécialistes de Wine-Sitting vous livrent quelques associations idéales par types de légumes.

Les choux

Qu'ils soient « de Bruxelles », « fleurs » ou « chinois », les choux se caractérisent par un goût très prononcé et une odeur forte à la cuisson, contre lesquels un vin peut difficilement résister. Ne luttez pas avec un assemblage contre nature et privilégiez un vin blanc léger d'Alsace (riesling ou crémant) ou un chardonnay de Bourgogne.

Les légumes-feuilles (céleri, épinard, fenouil, salade)

Crus, étant donné leur goût peu prononcé, accompagnez-les d'un vin blanc léger. Cuits, et en fonction de la méthode de préparation, associez-y un vin rouge de corps moyen à charnu (un bourgogne type côtes-de-beaune, par exemple).

Les légumes « sucrés » (carotte, potimarron, pomme de terre, topinambour)

Sucrés, ces légumes s'associeront parfaitement à un vin rouge léger qui n'en écrasera pas le goût : tentez, par exemple, un bourgogne type nuits-saint-georges ou chambolle-musigny.

Les légumes-tiges (poireau, asperge)

Bons pour les régimes, car diurétiques, les légumes-tiges ont des propriétés astringentes qui perturbent la dégustation du vin. Associez-leur donc un vin blanc léger, comme pour les choux.

Les légumes secs (fève, haricot sec, lentille, petit pois, pois chiche)

Par leur caractère farineux, dû à l'amidon qu'ils contiennent, les légumes secs se marient très bien avec des vins rouges de caractère, c'est-à-dire tanniques et structurés. Optez, par exemple, pour un vin du Rhône rouge, ou encore un vin corse rouge de Patrimonio ou d'Ajaccio.

À ÉVITER

- Si vous voulez associer vos plats à du vin, évitez le vinaigre, l'ail et les légumes amers (le concombre ou l'endive, par exemple) qui en dénaturent le goût.
- De la même manière, n'accompagnez pas vos légumes de sauces fortes à la moutarde ou aux épices.
- Dans les deux cas, limitez les dégâts en privilégiant un vin blanc léger (santenay, pessac-léognan ou du Rhône).

www.DayzEbook.com

Carpaccio de Saint-Jacques aux jeunes pousses d'épinards

entrée | 5 personnes | Préparation : 15 min | FACILE | ABORDABLE

LE MARCHÉ

- **15 noix de Saint-Jacques**
- **250 g de pousses d'épinards**
- **Le jus de 2 citrons**
- **4 c. à s. d'huile de sésame**
- **1 c. à s. de graines de sésame**
- **Sel et poivre**

PRÉPARATION

1. Lavez et séchez les pousses d'épinards. Réservez.

2. À l'aide d'un couteau bien aiguisé, découpez les noix de Saint-Jacques en lamelles assez fines.

3. Dans un plat, versez le jus d'1 citron et 2 c. à s. d'huile de sésame. Placez-y les lamelles de Saint-Jacques et laissez mariner une dizaine de minutes.

4. Égouttez les Saint-Jacques et parsemez-les de graines de sésame grillées.

5. Préparez une sauce en mélangeant le jus du citron et les 2 c. à s. d'huile de sésame restants. Salez et poivrez.

6. Dressez les assiettes avec des pousses d'épinards et des lamelles de Saint-Jacques. Nappez légèrement de sauce et servez.

ASTUCE

Afin de faciliter la découpe des Saint-Jacques, vous pouvez les placer 15 minutes au congélateur pour les raffermir. Attention : n'utilisez cette technique qu'avec des Saint-Jacques fraîches !

Recette de Marie-Antoinette d'Ajaccio

Chaussons aux feuilles de blettes

www.DayzEbook.com

entrée | 5 personnes | Préparation : 20 min | Cuisson : 25 min | FACILE | ABORDABLE

LE MARCHÉ

- 2 pâtes feuilletées
- 1 botte de blettes
- 150 g de tome corse
- 1 jaune d'œuf
- 50 g de pignons de pin
- 10 feuilles de menthe
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Rincez bien les blettes à l'eau froide, ôtez les côtes et ne conservez que les feuilles. Émincez-les finement, puis faites-les blanchir 5 minutes dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les et essorez-les dans un torchon propre.

2. Dans un saladier, malaxez les feuilles avec l'huile d'olive, du sel et du poivre. Découpez la tome en copeaux et versez-les dans le saladier. Ajoutez les pignons de pin, la menthe ciselée et mélangez bien le tout. Réservez.

3. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6). À l'aide d'un emporte-pièce, découpez les pâtes feuilletées en 10 disques de taille égale.

4. Étalez de la préparation aux blettes sur la surface d'un disque sans déborder. Recouvrez avec un autre disque pour former un chausson, puis soudez les bords en les pressant avec les doigts. Renouvelez l'opération pour former 5 chaussons. Badigeonnez la surface avec le jaune d'œuf. Enfournez pour 20 minutes.

À SAVOIR

La tome corse est un fromage de brebis à pâte légèrement pressée. Ne vous fiez pas à son odeur : son goût est très doux et évoque la noisette. Si vous n'en trouvez pas, vous pouvez opter pour un cousin auvergnat (le salers) ou basque (l'ossau-iraty).

www.DayzEbook.com

Flan de macédoine de légumes

entrée | 5 personnes | Préparation : 20 min | Cuisson : 55 min | Réfrigération : 2 h

FACILE | BON MARCHÉ

LE MARCHÉ

- **100 g de petits pois**
- **100 g de carottes**
- **100 g de haricots verts**
- **3 œufs**
- **20 cl de crème fraîche liquide**
- **100 g de fromage blanc**
- **15 g de beurre**
- **2 c. à s. de farine**
- **1 c. à c. de curry**
- **Sel et poivre**

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).

2. Plongez les légumes dans une casserole d'eau bouillante salée et laissez cuire 15 minutes. Égouttez-les et passez-les sous l'eau froide.

3. Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Dans un saladier, battez les jaunes. Incorporez la farine, le curry, la crème liquide et le fromage blanc. Salez et poivrez. Ajoutez les légumes et mélangez.

4. Montez les blancs en neige bien ferme, et incorporez-les délicatement au mélange précédent.

5. Répartissez la préparation dans des ramequins beurrés. Enfournez pour 40 minutes, en couvrant de papier d'aluminium à mi-cuisson afin que la surface ne dore pas trop. Laissez refroidir et réservez au frais pendant au moins 2 heures.

Croquez le printemps !

www.DayzEbook.com

Recette de Rémy de Paris

Rocher de chèvre-surprise et ses asperges vertes

entrée | 5 personnes | Préparation : 20 min | Cuisson : 5 min

FACILE | ABORDABLE

LE MARCHÉ

- **20 asperges vertes**
- **10 c. à c. d'œufs de saumon**
- **1 chèvre frais (type Billy)**
- **10 cl de crème fraîche liquide**
- **4 c. à s. de ciboulette**
- **6 c. à s. d'huile d'olive**
- **2 c. à s. de vinaigre balsamique**
- **Concentré de vinaigre balsamique**
- **Sel et poivre**

PRÉPARATION

1. Coupez la queue des asperges et brossez les tiges sous l'eau. Plongez-les dans une casserole d'eau bouillante pendant 4 à 5 minutes pour qu'elles soient *al dente*. Laissez refroidir.

2. Ciselez la ciboulette et mélangez-la au chèvre frais. Ajoutez la crème liquide pour assouplir le tout.

3. Au fond de chaque assiette, déposez un peu de concentré de vinaigre balsamique. Posez un cercle : versez 1 couche de préparation au fromage, déposez 1 c. à c. d'œufs de saumon, puis recouvrez d'1 couche de préparation au fromage.

4. Réalisez une vinaigrette avec l'huile d'olive et le vinaigre balsamique. À côté de chaque rocher de chèvre-surprise, déposez des asperges en éventail, ajoutez un filet de vinaigrette et décorez d'1 c. à c. d'œufs de saumon.

À SAVOIR

Si les asperges blanches et violettes nécessitent d'être épluchées avec un économe, les asperges vertes s'en passent très bien : elles poussent à l'air libre et leur peau est beaucoup plus fine que celle de leurs cousines. Un simple brossage sous l'eau du robinet, et le tour est joué !

www.payzEbook.com

Recette de Frédéric de Nantes

Filet de canette et gratin de navets/carottes

plat | 5 personnes | Préparation : 20 min | Cuisson : 55 min

FACILE | ABORDABLE

www.DayzEbook.com

LE MARCHÉ

- **5 filets de canette**
- **10 navets**
- **10 carottes**
- **5 cl de jus d'orange**
- **20 cl de sirop d'érable**
- **5 cl de muscadet**
- **1 c. à s. de moutarde**
- **2 c. à s. de crème fraîche épaisse**
- **30 g de beurre**
- **1 noix muscade**
- **1 pincée de gingembre en poudre**

PRÉPARATION

Préparez le gratin de navets/carottes :

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6). Lavez et épluchez les légumes. Coupez les carottes en fines lanières et les navets en fines rondelles. Faites-les blanchir pendant 2 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les.

2. Dans une poêle, faites chauffer 20 g de beurre et 10 cl de sirop d'érable : placez-y les légumes quelques minutes, en remuant régulièrement, afin de les caraméliser.

3. Dans des ramequins beurrés, intercalez couches de carottes et couches de navets. Enfournez pour 20 minutes environ et terminez au gril pour gratiner.

Préparez les filets de canette :

4. Faites chauffer une poêle sur feu moyen. Laissez cuire les filets de canette à sec, côté peau, pendant 10 minutes. Ôtez l'excédent de graisse et faites cuire 5 minutes côté chair. Réservez au chaud. Réalisez un jus de cuisson avec 10 cl de sirop d'érable, le jus d'orange, le muscadet et le gingembre. Déglacez la poêle avec.

Préparez la sauce :

5. Dans une casserole, versez le jus du déglaçage. Ajoutez la moutarde et la crème fraîche. Faites une liaison au beurre manié si nécessaire. Dressez les assiettes avec 1 gratin de navets/carottes saupoudré de noix muscade, 1 filet de canette et 1 trait de sauce. Servez.

LEXIQUE

Le beurre manié

Pour réussir vos sauces – en particulier les sauces réduites – vous pouvez adopter cette technique de chef : malaxer du beurre en pommade avec une quantité égale de farine. Un petit morceau mélangé dans la sauce en fin de cuisson permettra de la lier parfaitement, en lui donnant de la consistance.

Recette de Laurent de Paris

Escalope de saumon à l'oseille

www.DayzEbook.com

plat | 5 personnes | Préparation : 30 min | Cuisson : 15 min | ACCESSIBLE | ABORDABLE

LE MARCHÉ

- **5 fines escalopes de saumon frais**
- **80 g d'oseille fraîche**
- **2 échalotes**
- **1/2 citron**
- **30 g de beurre**
- **30 cl de crème fraîche épaisse**
- **8 cl de vin blanc (sancerre, pouilly fumé ou riesling)**
- **1 c. à s. de vermouth**
- **1 c. à c. de fumet de poisson en poudre**
- **Sel et poivre**

PRÉPARATION

Préparez la sauce à l'oseille :

1. Équeutez les feuilles d'oseille en tirant dessus de bas en haut pour supprimer la nervure centrale. Lavez-les et déchirez en deux les plus grandes feuilles. Pelez et hachez les échalotes. Dans une casserole, préparez un fumet de poisson en diluant la poudre de fumet dans de l'eau bouillante. Ajoutez le vin blanc, le vermouth et les échalotes. Laissez réduire jusqu'à ce que le liquide soit sirupeux et brillant. Ajoutez la crème fraîche et continuez à faire réduire jusqu'à ce que la sauce soit légèrement liée.

2. Ajoutez les feuilles d'oseille et attendez environ 20 secondes. Retirez la casserole du feu et, en l'inclinant de gauche à droite, incorporez 20 g de beurre en petits morceaux. (N'utilisez pas de fouet pour cette opération afin ne pas briser les feuilles d'oseille.) Ajoutez quelques gouttes de jus de citron. Salez et poivrez.

Préparez le saumon :

3. Aplatissez délicatement les escalopes de saumon à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, afin d'égaliser leur épaisseur et d'obtenir une cuisson homogène. Salez et poivrez.

4. Faites chauffer 10 g de beurre dans une grande poêle. Déposez les escalopes de saumon côté peau et faites cuire 1 à 2 minutes environ. Retournez-les et poursuivez la cuisson encore 1 minute. (Il faut que le saumon soit « sous-cuit » pour conserver tout son moelleux.) Épongez les escalopes de saumon sur du papier absorbant.

5. Dans le fond de chaque assiette, répartissez de la crème à l'oseille. Posez 1 escalope de saumon dessus, et servez aussitôt. Vous pouvez accompagner ce plat de tagliatelles fraîches, de haricots verts ou de pommes de terre à la vapeur.

www.DayzEbook.com

www.DayzEbook.com

Recette d'Olivier de Bordeaux

Magret laqué au piment d'Espelette et ses raviolis carotte/orange

plat | 5 personnes | Préparation : 1 h | Cuisson : 45 min | Réfrigération : 30 min | ACCESSIBLE | ABORDABLE

LE MARCHÉ

www.DayzEbook.com

Pour les raviolis :

- 200 g de carottes
- 1 orange
- 2 pommes de terre (type bintje)
- 4 œufs
- 20 g de parmesan râpé
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 420 g de farine
- 1 bouquet de coriandre
- 1 noix muscade
- Sel et poivre

Pour les magrets :

- 3 magrets
- 10 cl de vin (rouge ou blanc)
- 1 c. à s. de confiture de piment d'Espelette

PRÉPARATION

Préparez les raviolis :

1. Dans un saladier, mélangez 400 g de farine et 1 c. à c. de sel. Versez la farine en tas sur un plan de travail, puis creusez un puits au centre : ajoutez-y 3 œufs battus et 1 c. à s. d'huile d'olive. Travaillez l'ensemble avec les doigts de manière à former une pâte. Ajoutez de l'eau au besoin, et pétrissez de 3 à 4 minutes jusqu'à ce que la pâte devienne souple et élastique. Roulez-la en boule, posez-la sur un linge humide et réservez au frais pendant 30 minutes.

2. Lavez, épluchez et coupez en morceaux les carottes et les pommes de terre. Faites-les cuire environ 20 minutes dans de l'eau bouillante salée. Réduisez-les en purée, puis mélangez à l'œuf restant. Pelez l'orange à vif, ôtez la peau des quartiers et hachez la pulpe. Ciselez la coriandre et intégrez-la, avec l'orange, à la purée. Salez, poivrez et ajoutez de la noix muscade.

3. Abaissez la pâte au rouleau ou au laminoir afin d'obtenir une fine feuille (2 mm d'épaisseur environ). Farinez légèrement à chaque étape. Coupez la pâte en lanières de largeur identique. Sur chaque lanière, déposez des petites boules de farce à intervalle régulier. Recouvrez d'une autre lanière de pâte et pressez avec les doigts autour de la farce. Serrez les bords des raviolis à l'aide d'une fourchette et découpez-les à l'aide d'une roulette.

4. Faites cuire les raviolis de 3 à 5 minutes dans de l'eau bouillante salée, puis sortez-les délicatement à l'aide d'une grande écumoire. Disposez sur l'assiette de service et parsemez de parmesan. Réservez au chaud.

Préparez les magrets :

5. À l'aide d'un grand couteau, tracez un quadrillage dans la peau des magrets. Faites chauffer une poêle et laissez cuire les magrets à sec, côté peau, pendant 5 minutes environ. Réservez et laissez-les se détendre quelques minutes.

6 Retirez un peu de gras de la poêle, puis déglacez avec le vin. Laissez réduire la sauce et réservez.

7. Badigeonnez la chair des magrets de confiture de piment d'Espelette et remettez-les à cuire 4 minutes de ce côté. Coupez les magrets en fines tranches, arrosez-les de sauce et accompagnez-les des raviolis carotte/orange. Servez.

Un dîner PRESQUE parfait

Recette inédite !

Rouget au pesto sur lit de fèves

plat | 5 personnes | Préparation : 30 min | Cuisson : 20 min | FACILE | €€ ABORDABLE

www.DayzEbook.com

LE MARCHÉ

- **10 filets de rougets**
- **2 kg de fèves fraîches**
- **40 g de parmesan râpé**
- **25 g de pignons de pin**
- **50 g de basilic**
- **5 gousses d'ail**
- **20 cl d'huile d'olive**
- **Sel et poivre**

PRÉPARATION

1. Écossez les fèves, puis faites-les blanchir 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Passez-les sous l'eau froide puis égouttez-les. Épluchez-les et réservez.

2. Pelez et émincez 1 gousse d'ail. Faites griller les pignons à sec. Mixez la gousse, les pignons, le basilic, le parmesan râpé et 10 cl d'huile d'olive, jusqu'à ce que le pesto soit bien lisse. Salez et poivrez. Réservez.

3. Pelez et émincez les 4 gousses d'ail restantes. Faites chauffer 4 c. à s. d'huile d'olive dans une poêle. Faites-y revenir l'ail 2 minutes, puis ajoutez les fèves. Salez, poivrez, et laissez cuire 7 à 8 minutes à feu moyen, en mélangeant régulièrement. Réservez au chaud.

4. Préchauffez votre four à 220 °C (th. 7). Badigeonnez les filets de rougets d'un peu d'huile d'olive, puis déposez-les côté chair sur une plaque recouverte de papier aluminium. Salez, poivrez et enfournez pour 5 minutes.

5. Répartissez les fèves dans les assiettes, ajoutez les filets de rougets. Couvrez-les d'1 c. à s. de pesto et servez.

À SAVOIR

Éplucher les fèves

Même si l'opération peut paraître fastidieuse, il vaut mieux éplucher les fèves fraîches, surtout si elles sont grosses : leur peau rend en effet la mastication et la digestion assez difficiles. Pour faciliter l'épluchage, plongez les fèves quelques minutes dans de l'eau bouillante, puis faites une petite incision au couteau : les fèves sauteront à l'air libre, juste en les pressant entre deux doigts.

Croquez le printemps !

www.DayzEbook.com

Un dîner presque parfait

Recette de Jean-Yves d'Alès

Carré d'agneau et mille-feuille de crème d'artichaut

plat | 5 personnes | Préparation : 1 h 15 | Cuisson : 5 h | ACCESSIBLE | ABORDABLE

www.DayzEbook.com

LE MARCHÉ

Pour le carré d'agneau et le mille-feuille :

- 1 paquet de pâte filo
- 2 carrés d'agneau de 5 côtes
- 600 g de fonds d'artichaut cuits à blanc ou congelés
- 2 échalotes
- 5 feuilles de basilic
- 10 branches de thym
- 3 graines de coriandre
- 100 g de mascarpone
- 40 g de parmesan
- 30 g de beurre
- 15 cl de vin blanc
- 20 g de fond de volaille
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Sel et poivre

Pour la sauce à la fleur de thym :

- 2 ou 3 os d'agneau
- 2 carottes
- 1 oignon
- 1 blanc de poireau
- 3 queues de persil
- 2 gousses d'ail
- 5 branches de thym
- 2 feuilles de laurier
- 1 pincée de fleur de thym
- 20 cl de vin blanc
- 1 c. à s. de fond de veau
- Sel et poivre

PRÉPARATION

Préparez la sauce :

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6). Lavez, pelez et émincez les carottes, l'oignon, le blanc de poireau et les queues de persil. Déposez-les, avec les os d'agneau, dans un plat adapté. Salez, poivrez et enfournez pour 1 heure, afin de les faire caraméliser.

2. Déglacez avec le vin blanc. Placez le tout dans une casserole avec l'ail épluché, le thym et le laurier. Couvrez d'eau, ajoutez le fond de veau et faites réduire aux trois-quarts (pendant 3 heures environ).

3. Passez au chinois, rajoutez la fleur de thym et réservez au chaud.

Préparez le mille-feuille :

4. Préchauffez votre four à 200 °C (th. 6/7). À l'aide d'un cercle, coupez la pâte filo en 15 ronds égaux.

5. Recouvrez une plaque à pâtisserie d'une feuille de papier de cuisson et posez les ronds de pâte filo dessus. À l'aide d'un pinceau, nappez-les du beurre clarifié, puis parsemez-les d'un peu de parmesan.

6. Recouvrez le tout d'une feuille de papier de cuisson, et enfournez pour 10 à 15 minutes.

Préparez la crème d'artichaut :

7. Dans une cocotte, faites revenir les échalotes pelées dans 1 c. à s. d'huile d'olive. Déglacez avec le vin blanc et laissez le liquide s'évaporer.

8. Incorporez les artichauts coupés en lamelles. Faites revenir quelques instants, puis couvrez avec 1 l d'eau. Ajoutez le fond de veau, les graines de coriandre et laissez cuire à frémissement jusqu'à ce que les artichauts soient tendres. Mixez. Ajoutez le mascarpone et passez au chinois.

9. Montez le mille-feuille : sur 1 cercle de pâte filo, déposez 2 c. à s. de crème d'artichaut, 1 nouveau cercle de pâte filo, 2 autres c. à s. de crème d'artichaut et 1 cercle de pâte filo. Réservez au chaud.

Préparez les carrés d'agneau :

10. Préchauffez votre four à 200 °C (th. 6/7). Dans un plat adapté, déposez les carrés d'agneau avec 1 c. à s. d'huile d'olive, du sel et du poivre. Enfournez pour 15 minutes. Sortez les carrés et couvrez-les de papier d'aluminium. Laissez-les reposer pendant 10 minutes, coupez les côtes et réchauffez-les dans le four à 150 °C (th. 5).

11. Dans chaque assiette, dressez 2 côtes d'agneau avec 2 c. à s. de sauce et 2 branches de thym. Servez avec 1 mille-feuille décoré d'1 feuille de basilic.

www.DayzEbook.com

AMBIANCE DE PRINTEMPS

Un dîner presque parfait

Plantes et légumes s'invitent à votre table pour créer une ambiance très *Déjeuner sur l'herbe*. Bien vu, Stef !

Réalisation :
Les Tables de Stef

www.PayzEbook.com

100 % bio

Une boîte de conserve recyclée, entourée de papier carton ondulé, et une inscription réalisée à l'ordinateur : voilà de quoi présenter vos couverts en bois et votre serviette en papier avec classe ! Habillez ce présentoir de persil, et posez le tout sur un lit de salade. Effet garanti !

Croquez le printemps !

Décoration végétale

Ce centre de table très « étal de marché » est réalisé dans une clayette en bois chiné. Pots d'herbe à chat, asperges, roquette, piments... Laissez aller votre imagination ! Vous pouvez aussi utiliser des herbes aromatiques pour titiller (en plus des yeux) le nez de vos convives.

Pot de fleurs

Jardinez à table ! Des pâquerettes et du terreau dans des verres transparents suffisent à faire souffler un vent de printemps dans votre salle à manger. Vous trouverez les petites ardoises en jardinerie !

Miniature

Tels des petits bouquets de fleurs campagnards, des radis ronds prennent place dans un arrosoir miniature.

Simple et gourmand

Une petite brochette agrémentée d'un bout de cordelette, de deux tomates cerises et de deux feuilles de persil plat : rien de plus simple pour habiller joliment vos verres !

Une cuisine

www.CrazyEbook.com

en fleurs !

Et si votre cuisine prenait la clé des champs ? Florence vous invite à butiner le printemps en parsemant un dîner de fleurs de saison. Elle vous propose trois plats aux parfums frais et subtils, assez simples à reproduire chez vous.

Recettes et réalisation : Florence Rigaud
Texte : Christy Granja - Photos : David Nakache

Rouleaux de printemps fleuris

Une entrée de circonstance. Florence ajoute à cette recette traditionnelle asiatique une touche féminine et subtile.

LE MARCHÉ POUR 8 ROULEAUX

Pour les rouleaux :

- **8 feuilles de riz**
- **10 crevettes cuites**
- **30 g de salade**
- **1 carotte**
- **4 radis**
- **60 g de pousses de soja fraîches**
- **20 g de vermicelles de riz**
- **Fleurs fraîches comestibles (primevères, capucines, œillets de poète, pensées…)**

Pour la sauce :

- **2 à 3 c. à s. de sauce pimentée**
- **4 c. à s. de nuoc-mam**
- **4 c. à s. de vinaigre de riz**
- **2 c. à s. de sucre**
- **Pétales de fleurs**

Pour le jus de persil :

- **1/2 botte de persil**
- **1 c. à s. d'huile d'olive**
- **Sel**

PRÉPARATION

Préparez les rouleaux de printemps :

1. Nettoyez la salade et émincez-la. Pelez la carotte et râpez-la. Lavez les radis et taillez-les en fines rondelles. Lavez les pousses de soja et essuyez-les bien.

2. Décortiquez les crevettes. Taillez-en 6 en petits dés et coupez les 4 restantes en deux, dans le sens de la longueur.

3. Portez une grande casserole d'eau à ébullition. Faites cuire les vermicelles pendant 2 ou 3 minutes. Égouttez-les et passez-les sous l'eau froide.

www.Bayz2book.com

4. Remplissez un grand saladier d'eau froide et humidifiez un torchon propre. Trempez 1 galette de riz dans l'eau froide pendant quelques minutes, jusqu'à ce qu'elle ramollisse. Étalez-la délicatement sur le torchon humide.

5. Déposez au bas de la feuille une ou plusieurs fleurs, en prenant soin de mettre les pétales face à la feuille de riz (afin de les voir par transparence). Déposez sur les fleurs un peu de garniture : salade, soja, carotte, radis, dés de crevette, vermicelles et quelques fleurs. Roulez jusqu'au deux tiers, en serrant légèrement la garniture, puis ajoutez 1 morceau de crevette, des fleurs (les pétales toujours face à la feuille de riz). Rabattez les côtés et finissez de rouler.

6. Recommencez l'opération puis stockez les rouleaux dans un récipient en plastique recouvert d'un torchon humide, afin qu'ils ne sèchent pas. Réservez au frais.

Préparez la sauce :

7. Dans une casserole, mélangez la sauce pimentée, le nuoc-mam, le vinaigre et le sucre. Faites chauffer jusqu'à la dissolution du sucre.

8. Hors du feu, ajoutez 8 c. à s. d'eau froide. Une fois la sauce refroidie, décorez-la de quelques pétales de fleurs.

Préparez le jus de persil :

9. Nettoyez le persil sous un filet d'eau froide. Essuyez-le et coupez environ 15 g de feuilles.

10. Placez le persil, l'huile d'olive et 1 c. à s. d'eau dans le bol d'un hachoir électrique. Mixez très finement, jusqu'à l'obtention d'un jus un peu épais. Salez et réservez au frais.

11. Au moment de servir, placez dans chaque assiette les rouleaux de printemps entiers ou coupés en biseau, 1 petit pot de sauce et quelques points de jus de persil.

LES CONSEILS DE FLORENCE

- Utilisez des fleurs de saison, en prenant garde à ce qu'elles soient comestibles et non traitées.
- Les ingrédients pour la sauce se trouvent dans les épiceries asiatiques (elle peut d'ailleurs s'acheter toute prête). Une vinaigrette agrémentée de brisures de cacahuètes fera aussi très bien l'affaire.

www.Day2Ebook.com

LE CONSEIL DE FLORENCE

Demandez à votre boucher de scier les os des vertèbres, afin que les côtelettes se séparent plus aisément au moment du dressage.

Carré d'agneau en croûte de rose et sa purée bicolore

Florence a imaginé une délicate alliance de rose et de miel pour apporter à l'agneau une tonalité orientale et fleurie.

LE MARCHÉ POUR 4 PERSONNES

Pour le carré d'agneau :

www.DayzEbook.com

- **1 ou 2 carrés d'agneau (8 côtelettes)**
- **3 poignées de boutons de rose de Damas séchés**
- **140 g de beurre**
- **3 c. à s. de miel doux (de lavande si possible)**
- **40 g de chapelure**
- **Sel et poivre**

Pour la purée :

- **2 pommes de terre à purée (type bintje)**
- **5 pommes de terre vitelottes**
- **800 g d'asperges vertes**
- **75 g de graines germées**
- **20 g de beurre**
- **5 cl de lait**
- **Sel et poivre**

PRÉPARATION

Préparez le carré d'agneau :

1. Préchauffez votre four à 210 °C (th. 7).
2. Chauffez quelques secondes le miel au four à micro-ondes afin qu'il se liquéfie.
3. Dans le bol d'un blender ou d'un hachoir électrique, mixez grossièrement les boutons de rose, sans les transformer en poudre trop fine. Dans un petit saladier, mélangez à la fourchette les boutons de roses hachés, la chapelure, 120 g de beurre en pommade et 2 c. à s. de miel. Réservez.
4. Poêlez légèrement le carré d'agneau dans 20 g de beurre, jusqu'à ce que la chair soit saisie et colorée. À l'aide d'un pinceau, badigeonnez le carré du miel restant. Salez et poivrez. Recouvrez le côté charnu de l'agneau d'1 couche épaisse du mélange à base de boutons de roses, en tâchant de former une croûte uniforme.
5. Entourez les os du carré de papier aluminium afin qu'ils ne noircissent pas à la cuisson. Enfournez pour 20 ou 30 minutes selon l'épaisseur de votre carré et la cuisson désirée.
6. Sortez le carré du four. Recouvrez-le de papier aluminium et laissez-le reposer au moins 10 minutes.

Préparez la purée :

7. Épluchez les pommes de terre et la partie la moins tendre des asperges à l'aide d'un économe.
8. Faites cuire les pommes de terre à la vapeur. Récupérez les vitelottes. Écrasez-les dans un saladier, avec le beurre et le lait, jusqu'à l'obtention d'une purée moelleuse. Salez et poivrez. Réservez au chaud.
9. Portez une casserole d'eau bien salée à ébullition. Faites-y cuire les asperges jusqu'à ce que la lame d'un couteau puisse les traverser facilement. Égouttez-les et mixez-les. Dans un saladier, écrasez les 2 pommes de terre à purée. Ajoutez les asperges mixées et mélangez à la fourchette. Salez et poivrez.
10. Au moment de servir, versez dans des verres 1 couche de purée violette, puis 1 couche de purée verte. Décorez de graines germées et dégustez avec le carré d'agneau.

Le bouquet de desserts

Pour terminer le repas, offrez un bouquet de saveurs florales et sucrées dans lequel vos invités butineront au hasard, telles des abeilles gourmandes.

OÙ FLORENCE A-T-ELLE TROUVÉ DES FLEURS COMESTIBLES ?

Les fleurs de saison ne sont pas toujours comestibles. Celles issues des boutiques et des jardineries ont subi des traitements les rendant impropres à la consommation. Pour réaliser ses recettes, Florence a trouvé un distributeur spécialisé, présent dans certaines grandes surfaces. *www.mariusauda.fr*

Verrines de fraises à la violette

LE MARCHÉ POUR 4 VERRINES

- **200 g de fraises**
- **10 cl de crème liquide entière**
- **3 ou 4 c. à c. de sirop de violette**
- **2 c. à c. de sucre en poudre**
- **Quelques fleurs fraîches de violettes**
- **Colorant alimentaire violet (facultatif)**

PRÉPARATION

1. Lavez rapidement les fraises sous un filet d'eau et essuyez-les avec précaution. Équeutez-les, puis coupez-les en petits dés. Saupoudrez-les de sucre et réservez.
2. Fouettez la crème liquide bien froide en chantilly. Lorsqu'elle est montée, ajoutez le sirop de violette et, éventuellement, un peu de colorant alimentaire.
3. Incorporez quelques fleurs de violettes aux fraises, puis disposez ce mélange dans le fond de chaque verrine. Recouvrez de chantilly. Pour parfaire la décoration, vous pouvez parsemer le tout de violettes cristallisées.

Crème brûlée à la lavande

LE MARCHÉ POUR 4 PETITES CRÈMES

- **1 pincée de fleurs de lavande séchées**
- **7 cl de lait entier ou demi-écrémé**
- **10 cl de crème liquide entière**
- **2 jaunes d'œufs**
- **10 g de sucre en poudre**
- **4 c. à c. de sucre roux**

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 100 °C (th. 3).
2. Dans une casserole, faites chauffez le lait et la crème jusqu'à frémissement. Éteignez le feu, ajoutez les fleurs de lavande séchées et laissez infuser de 5 à 10 minutes. Passez le lait au chinois afin d'en extraire les fleurs de lavande.
3. Dans un petit saladier, faites blanchir les jaunes d'œufs en les fouettant avec le sucre en poudre. Ajoutez le lait petit à petit, sans cesser de fouetter.
4. Remplissez 4 petits moules à crème brûlée de la préparation et enfournez pour 35 minutes environ. Laissez refroidir, puis réservez les crèmes au réfrigérateur.
5. Au moment de servir, déposez 1 c. à c. de sucre roux sur chacune des crèmes, puis caramélisez-les à l'aide d'un chalumeau ou sous le gril du four.

LE CONSEIL DE FLORENCE

Idéalement, le dessus caramélisé de la crème doit être chaud et cassant alors que le cœur doit être froid et bien crémeux.

www.DayzEbook.com

Glace à la rose

LE MARCHÉ

- **50 cl de lait entier ou demi-écrémé**
- **5 jaunes d'œufs**
- **100 g de sucre en poudre**
- **2 c. à s. d'arôme de rose**
- **Colorant alimentaire rose (facultatif)**

PRÉPARATION

1. Faites chauffer le lait dans une casserole. Pendant ce temps, faites blanchir les jaunes d'œufs avec le sucre en poudre. Lorsque le lait est à ébullition, ajoutez l'arôme de rose, puis versez environ un quart du mélange sur les jaunes d'œufs blanchis. Fouettez, puis ajoutez le reste du lait petit à petit. Reversez cette préparation dans la casserole et chauffez sur feu doux, tout en vannant la crème jusqu'à ce qu'elle commence à épaissir. Attention, la crème ne doit pas bouillir.
Elle est prête lorsqu'elle nappe la spatule.
Ajoutez alors éventuellement le colorant.
2. Remplissez un grand saladier d'eau froide (ou de glaçons) afin d'y poser la casserole de crème pour stopper la cuisson. Lorsque la crème a refroidi, réservez au réfrigérateur pendant au moins 3 heures.
3. Faites prendre la préparation dans une sorbetière pendant 30 à 40 minutes. Servez aussitôt ou conservez de 2 à 3 heures maximum au congélateur pour garder une texture parfaite (la glace « maison » ne contient pas de stabilisateurs).

LEXIQUE

Vanner la crème signifie la mélanger avec une spatule, tout en faisant des formes de 8 dans la casserole. Cette technique permet d'éviter les grumeaux et la formation d'une peau.

www.DayzEbook.com

© Fotolia

Fondus de chocolat

www.DayzEbook.com

Un dîner presque parfait

Après l'hiver, le réconfort : les vacances de Pâques tombent à point nommé pour réchauffer les cœurs grâce à quelques douceurs 100 % cacao. En mousse, en crème ou en biscuit, fondant ou franchement fondu, déclinez le chocolat sous toutes ses formes en vous essayant aux desserts imaginés par les candidats les plus gourmands de l'émission.

Photos des recettes : Studio Guy Renaux

www.DayzEbook.com

Recette de Grégory de Tours

Douceur choco-pistache et crème au thé matcha

dessert 5 personnes Préparation : 35 min Cuisson : 50 min

FACILE ABORDABLE

LE MARCHÉ

- **75 g de chocolat noir**
- **75 g de chocolat au lait**
- **75 g de pistaches mondées**
- **2 c. à c. de poudre de thé matcha**
- **3 œufs + 4 jaunes d'œufs**
- **85 g de beurre**
- **50 cl de lait**
- **300 g de sucre**
- **150 g de farine**
- **1/2 c. à c. de levure chimique**
- **1 c. à s. de Maïzena**

PRÉPARATION

www.DayzEbook.com

Préparez les douceurs :

1. Préchauffez votre four à 150 °C (th. 5). Beurrez 5 moules. Hachez les pistaches.

2. Cassez les deux chocolats en morceaux et faites-les fondre au bain-marie. Ajoutez 75 g de beurre et lissez.

3. Cassez 3 œufs dans un saladier et ajoutez 150 g de sucre. Fouettez le mélange jusqu'à ce qu'il blanchisse et double de volume. Ajoutez la farine, la levure, le mélange chocolat/beurre et la moitié des pistaches. Mélangez bien.

4. Parsemez le fond des moules de quelques pistaches, versez la pâte dessus et parsemez du reste de pistaches.

5. Enfournez pour 25 minutes. Laissez reposer 5 minutes, démoulez et laissez refroidir.

Préparez la crème au thé matcha :

6. Diluez la Maïzena dans 10 cl de lait froid. Dans une casserole, portez le reste du lait à ébullition. Fouettez 4 jaunes d'œufs et 150 g de sucre dans un saladier. Ajoutez la poudre de thé matcha, la Maïzena diluée, et mélangez. Versez le lait chaud en mince filet sur la préparation, sans cesser de fouetter.

7. Reversez le tout dans la casserole et faites cuire à feu modéré, en tournant sans arrêt, jusqu'à ce que la crème nappe une spatule. Retirez du feu et laissez refroidir.

8. Au moment de servir, nappez chaque assiette creuse de crème au thé matcha et posez une douceur choco-pistache dessus.

ASTUCE

Si vous ne trouvez pas de thé matcha, ou si vous considérez celui-ci trop cher, vous pouvez le remplacer par du thé vert plus classique, réduit en poudre.

Recette de Véronique de Clermont-Ferrand

Mousse au chocolat, poires caramélisées au beurre salé

www.DayzEbook.com

dessert | 5 personnes | Préparation : 20 min | Cuisson : 15 min | Réfrigération : 3 h

FACILE | BON MARCHÉ

LE MARCHÉ

Pour la mousse :

- **200 g de chocolat noir à pâtisser**
- **6 œufs**
- **1 pincée de sel**

Pour les poires :

- **2 poires**
- **25 g de beurre demi-sel**
- **40 g de sucre en poudre**
- **10 crêpes dentelle**

PRÉPARATION

Préparez la mousse :

1. Cassez le chocolat en morceaux et faites-le fondre avec 3 c. à s. d'eau dans une casserole ou au micro-ondes.

2. Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Montez les blancs en neige avec le sel. Versez peu à peu le chocolat sur les jaunes. Incorporez délicatement les blancs. Répartissez la mousse dans des ramequins et placez au réfrigérateur pendant environ 3 heures.

Préparez les poires :

3. Pelez les poires et coupez-les en petits morceaux. Dans une poêle, faites fondre le beurre jusqu'à ce qu'il soit bien mousseux. Placez-y les poires, rajoutez le sucre et laissez caraméliser quelques minutes sur feu doux.

4. Dressez un ramequin dans chaque assiette. Versez 2 c. à s. de poires caramélisées et 2 crêpes dentelle effritées dessus. Servez.

Le guide du chocolat

Petit mémo pour mieux choisir vos tablettes.

Le type

Le chocolat noir est fabriqué à partir de pâte de cacao, de beurre de cacao et de sucre. Il doit contenir au moins 35 % de cacao. C'est lui qui se cuisine le mieux car il résiste très bien à la cuisson.

www.DownEbook.com

Le chocolat au lait comprend en plus du lait en poudre ou concentré. Selon la législation, sa teneur en cacao doit être d'au moins 25 %.

Le chocolat blanc ne contient pas de pâte de cacao, responsable de la coloration brune des autres chocolats. Il doit en revanche contenir au moins 20 % de beurre de cacao.

Le chocolat non sucré est la version la plus brute, puisqu'il ne comporte que du cacao (pâte ou liqueur) et du beurre de cacao. Très amer, il est surtout utilisé par les chocolatiers.

Le chocolat de couverture est très riche en beurre de cacao (au moins 32 %). Ce chocolat noir ou au lait est beaucoup plus fluide, ce qui permet de réaliser des enrobages avec.

La teneur en cacao

C'est un indice important de la qualité du chocolat. Un bon chocolat noir doit en comporter au minimum 60 %. En revanche, il n'est pas nécessaire de dépasser 75 %, sauf goût personnel. Un bon chocolat au lait comporte quant à lui au moins 35 % de cacao.

L'origine

Il existe trois types de fève de cacao : le **forastero**, qui représente 75 % de la production mondiale, est légèrement amer mais peu intense ; le **trinitario**, assez corsé, représente 20 % de la production ; le **criollo**, le plus rare de tous, est aussi le plus fin et le plus recherché.

Le pays d'origine a également une influence sur le goût : par exemple, on trouvera des notes de réglisse dans le chocolat mexicain ou d'épices dans le chocolat cubain. Il faut toutefois noter que la plupart des chocolats courants contiennent des mélanges de productions de différents pays.

L'appellation

Les chocolats d'origine sont produits à partir de fèves issues d'un même pays, voire d'une même région ou d'une même plantation dans le cas des **chocolats de cru.**

Les chocolats grands crus contiennent un cacao particulier et toujours de très grande qualité.

Les chocolats à pâtisser sont conçus pour fondre harmonieusement à la cuisson.

Les chocolats biologiques contiennent du cacao, du sucre et du lait produits dans les conditions de l'agriculture bio.

Les chocolats équitables garantissent aux producteurs des matières premières des revenus minimums.

À savoir

Si votre chocolat noir a blanchi dans le placard, n'en déduisez pas qu'il est de mauvaise qualité : c'est simplement le beurre de cacao qui est remonté à la surface, généralement à cause de l'humidité. Dans ce cas-là, le mieux est de le réserver à la cuisson.

www.DayzEbook.com

Coulants aux deux chocolats

dessert | 5 personnes | Préparation : 15 min | Cuisson : 15 min | FACILE | BON MARCHÉ

LE MARCHÉ

- **250 g de chocolat noir**
- **5 carrés de chocolat blanc à la noisette**
- **4 œufs**
- **135 g de beurre**
- **125 g de sucre**
- **15 g de poudre d'amandes**
- **15 g de Maïzena**

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 210 °C (th. 7).
2. Faites fondre le chocolat noir au bain-marie en remuant sans arrêt, jusqu'à ce qu'il soit bien lisse. Hors du feu, incorporez doucement 125 g de beurre en petits morceaux, puis le sucre, les œufs légèrement battus, la poudre d'amandes et la Maïzena. Remuez pour homogénéiser.
3. Beurrez 5 petits moules, de préférence en fer blanc. Versez la préparation à un tiers de chaque moule. Déposez 1 carré de chocolat blanc, et complétez avec la préparation aux deux tiers des moules.
4. Enfournez pour 7 à 10 minutes : les coulants sont cuits lorsque le bord extérieur est pris et que le centre est encore un peu mou. Démoulez-les en les retournant brusquement sur une assiette. Servez tiède.

À SAVOIR

Vous pouvez congeler les coulants et les enfournez tels quels : dans ce cas, rajoutez simplement quelques minutes à la cuisson.

www.DayzEbook.com

Recette de Valérie de Nice

Aumônières de crêpes au chocolat, banane, raisins secs et glace vanille

www.DayzEbook.com

dessert 5 personnes | Préparation : 30 min | Cuisson : 25 min | FACILE | BON MARCHÉ

LE MARCHÉ

- **150 g de chocolat noir à pâtisser**
- **3 bananes**
- **100 g de raisins secs**
- **50 cl de glace vanille**
- **3 gousses de vanille**
- **2 œufs**
- **40 cl de lait**
- **15 g de beurre**
- **20 cl de crème fraîche**
- **125 g de farine**
- **10 cl de rhum**
- **2 c. à s. d'huile d'arachide**
- **1 c. à s. de sucre**
- **1 pincée de sel**

PRÉPARATION

1. Faites tremper les raisins secs dans le rhum et 10 cl d'eau chaude, pendant 1 heure. Coupez les bananes en rondelles et faites-les revenir à la poêle dans le beurre. Découpez les gousses de vanille en deux, dans le sens de la longueur. Réservez.

2. Mélangez la farine, le sucre et le sel dans un saladier. Rajoutez 1 c. à s. d'huile, les œufs et le lait, en mélangeant bien. Faites cuire 5 crêpes dans une poêle huilée. Laissez refroidir.

3. Portez la crème fraîche à ébullition et faites-y fondre le chocolat coupé en morceaux. Lissez cette sauce à l'aide d'une spatule.

4. Garnissez chaque crêpe de rondelles de bananes, de raisins secs et d'1 boule de glace vanille. Nappez de sauce chocolat et fermez l'aumônière à l'aide d'1 morceau de gousse de vanille. Servez aussitôt.

À SAVOIR

L'aumônière tire son nom d'une petite bourse de cuir en vogue au Moyen Âge. Portée à la ceinture, celle-ci servait, comme son nom l'indique, à distribuer l'aumône.

10 IDÉES REÇUES SUR LE CHOCOLAT

www.DayZEbook.com

Besoin de vous rassurer avant de croquer dans un carré de chocolat ? Ce vrai/faux est fait pour vous !

Le chocolat est un antioxydant
VRAI. Il existe dans le chocolat des substances appelées polyphénols, qui possèdent un pouvoir antioxydant.

Manger du chocolat provoque des caries
FAUX. Au contraire ! Les tanins que renferme le cacao favorisent la prévention des caries. Car manger du chocolat diminue la formation de la plaque dentaire.

Le chocolat est riche en minéraux et en vitamines
VRAI. Le chocolat contient du magnésium, du potassium, du phosphore, du calcium, du fer et des vitamines A, E et B.

Le chocolat peut provoquer des migraines
VRAI. Le chocolat contient de la tyramine, une substance qui peut provoquer des migraines, et qu'on retrouve également dans le vin blanc.

Le chocolat donne des boutons
VRAI ET FAUX. Une étude scientifique a prouvé que cette allégation était erronée. Mais quand on mange du chocolat en très grande quantité, l'apparition de boutons peut être due à une surconsommation de matière grasse.

Le chocolat noir à 70 % de cacao est beaucoup moins calorique que le chocolat blanc
FAUX. Sachez que les chocolats sont tous aussi caloriques les uns que les autres, bien que le chocolat au lait contienne peu de cacao et que le chocolat blanc n'en contienne pas du tout !

Manger du chocolat permet d'augmenter l'espérance de vie
VRAI. Une étude américaine a montré que, parmi les hommes qui consomment du chocolat une à trois fois par mois, la réduction de la mortalité était importante. Mais attention, si la consommation est plus régulière, l'effet s'annule.

Le chocolat agit contre le stress
VRAI. En plus de provoquer la sécrétion de substances opiacées, euphorisantes, via le cerveau, le chocolat contient des molécules (sérotonine ou théobromine) qui interviennent dans la diminution du stress et améliorent le bien-être. Si ce n'est pas encore prouvé, on veut bien y croire !

Le chocolat provoque des crises de foie
FAUX. Le chocolat se digère bien et vite. Aucun test n'a montré une quelconque incidence sur ces fameuses crises. En revanche, vous pouvez vous rendre malade en mangeant trop de chocolat, mais il s'agira alors d'une simple indigestion !

Le chocolat fait grossir
FAUX. Le chocolat est très énergétique, c'est vrai, mais consommé raisonnablement, il n'entraîne pas à lui seul de prise de poids.

Crème au chocolat « à l'ancienne »

dessert | 5 personnes | Préparation : 10 min | Cuisson : 45 min | Réfrigération : 3 h | FACILE | BON MARCHÉ

LE MARCHÉ

- **90 g de chocolat noir**
- **60 cl de lait entier**
- **4 jaunes d'œufs**
- **60 g de sucre en poudre**
- **1 gousse de vanille**

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).

2. Cassez le chocolat en morceaux et faites-le fondre, avec 10 cl de lait, dans une casserole à feu doux. Dans une autre casserole, portez 50 cl de lait à ébullition, avec la gousse de vanille fendue en deux.

3. Dans un saladier, faites blanchir les jaunes d'œufs avec le sucre. Incorporez le chocolat fondu, puis, en continuant de fouetter, le lait bouillant (sans la vanille).

4. Remplissez 5 ramequins de cette crème au chocolat. Placez-les dans un plat allant au four et versez de l'eau à mi-hauteur pour réaliser un bain-marie. Enfournez pour 30 minutes.

5. Sortez les ramequins, laissez-les refroidir un instant et réservez au moins 3 heures au réfrigérateur.

Recette de Séverine de Vichy

Opéra

dessert 6 personnes Préparation : 1 h Cuisson : 1 h10 Réfrigération : 4 h

ÉLABORÉ ABORDABLE

LE MARCHÉ

Pour le biscuit joconde :
- 5 œufs + 4 blancs d'œufs
- 125 g de poudre d'amandes
- 125 g de sucre glace
- 35 g de farine
- 25 g de beurre
- 1 pincée de sel

Pour la crème au beurre :
- 250 g de sucre
- 8 jaunes d'œufs
- 250 g de beurre
- 5 gouttes d'extrait de café

Pour la ganache au chocolat :
- 200 g de chocolat noir à 85 % de cacao
- 125 g de crème fleurette
- 50 g de beurre

Pour le glaçage au chocolat :
- 200 g de chocolat noir à 85 % de cacao
- 100 g de beurre

Pour le sirop :
- 75 g de sucre en poudre
- 5 cl de rhum

PRÉPARATION

Préparez le biscuit joconde :

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Dans un saladier, battez 5 œufs avec la poudre d'amandes et le sucre glace, jusqu'à obtenir un mélange mousseux. Ajoutez la farine en mélangeant bien.
3. Clarifiez le beurre en le faisant fondre doucement. Montez les 4 blancs, avec le sel, en neige bien ferme.
4. Incorporez les blancs d'œufs et le beurre clarifié dans le saladier. Mélangez délicatement à l'aide d'une spatule.
5. Étalez le mélange en rectangle sur une plaque à four couverte de papier sulfurisé. Enfournez pour 20 minutes, en surveillant.

Préparez la crème au beurre :

6. Dans une casserole, mélangez le sucre avec un peu d'eau. Portez à ébullition. Plantez une fourchette dans le sucre et relevez-la : si des fils se forment, c'est que le sucre est prêt.
7. Placez les jaunes d'œufs dans un bol, et incorporez le sucre doucement. Battez à grande vitesse jusqu'à refroidissement.
8. Incorporez peu à peu le beurre en pommade, l'extrait de café, tout en continuant de battre afin d'obtenir un mélange lisse et homogène.

Préparez la ganache au chocolat :

9. Faites bouillir la crème fleurette et versez-la sur le chocolat noir coupé en morceaux. Mélangez bien. Incorporez le beurre en parcelles et mélangez encore.

Préparez le glaçage au chocolat :

10. Faites fondre le chocolat au bain-marie ou au micro-ondes. Ajoutez le beurre ramolli en parcelles. Fouettez bien.

Préparez le sirop :

11. Portez 75 cl d'eau à ébullition, ajoutez le sucre, puis le rhum. Laissez réduire.

Montez votre opéra :

12. Coupez le biscuit en deux parts égales.
13. Enduisez le premier biscuit d'un peu de ganache. Laissez prendre au froid quelques minutes, puis retournez-le sur une feuille de papier sulfurisé (la ganache contre la feuille).
14. À l'aide d'un pinceau, imbibez la face « nature » du biscuit de sirop. Avec une spatule, étalez 1 couche de ganache au chocolat, puis 1 couche de crème au beurre.
15. Posez le second morceau de biscuit dessus. Imbibez de sirop, puis étalez à nouveau 1 couche de ganache et 1 couche de crème au beurre.
16. Recouvrez de film alimentaire et aplanissez le gâteau à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Placez au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.
17. Ôtez le film alimentaire. Nappez le dessus de l'opéra de glaçage au chocolat en lissant bien. Coupez les bords afin d'obtenir un rectangle bien net, puis placez à nouveau au réfrigérateur pendant 2 heures environ.

www.DayzEbook.com

ON BOIT QUOI ?

L'accord cacao et vin est sans doute l'un des plus difficiles. Si vous voulez éviter que ces deux saveurs puissantes se fassent concurrence, suivez les conseils des spécialistes de Wine-Sitting.

La règle à retenir absolument : plus votre dessert au chocolat est sucré, plus il faut y associer un vin sucré pour ne pas créer de déséquilibre.

Tout comme le vin, le cacao est un mets fin de dégustation, car il recèle des gammes très différentes les unes des autres, selon sa méthode de torréfaction. Son goût très prononcé et puissant empêche tout mariage avec vins rouges ou blancs. Cependant, une fois transformé en chocolat et allié à un dessert, certaines associations deviennent possibles. Pour une bonne dégustation, le vin doit être très puissant, pas trop sec, pas du tout acide, et très peu tannique. Si vous avez la chance d'être à la fois un véritable amateur de vin et de chocolat, suivez la règle et laissez-vous surprendre par de belles combinaisons qui feront exploser vos papilles de bonheur. Voici un petit mémo classé par ordre croissant de concentration en sucre.

- Sur une mousse au chocolat amer : profitez d'un madiran, d'un champagne brut ou encore d'un vieux pinot noir alsacien.
- Sur une forêt noire, buvez du porto.
- Sur un tiramisu, proposez un banyuls.
- Sur un fondant au chocolat, associez un maury.
- Sur une tarte à la pâte à tartiner, pensez à un rivesaltes.
- Enfin, sur une fondue au chocolat, le péché gourmand par excellence, faites-vous plaisir avec un vin très voluptueux, comme le sauternes.

Crème brûlée facile, au chocolat et à la cannelle

dessert | 5 personnes | Préparation : 15 min | Cuisson : 45 min | Réfrigération : 4 h | FACILE | BON MARCHÉ

LE MARCHÉ

- **3 œufs + 6 jaunes d'œufs**
- **70 cl de crème fleurette**
- **180 g de sucre en poudre**
- **5 c. à c. de sucre cassonade**
- **50 g de cacao non sucré**
- **1 c. à c. de cannelle**
- **1 gousse de vanille**

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 150 °C (th. 5).
2. Dans un saladier, fouettez énergiquement les œufs, les jaunes et le sucre en poudre. Ajoutez la cannelle, le cacao, les graines de vanille, puis la crème fleurette. Mélangez l'ensemble à l'aide d'un fouet.
3. Répartissez la préparation dans des moules à crème brûlée. Placez-les dans un plat allant au four et versez de l'eau à mi-hauteur pour réaliser un bain-marie. Enfournez pour 40 minutes. Laissez tiédir et réservez au frais pendant au moins 4 heures.
4. Au moment de servir, saupoudrez chaque ramequin d'1 c. à c. de sucre cassonade : brûlez vos crèmes à l'aide d'un chalumeau ou en les plaçant 5 minutes sous le gril du four.

Un dîner presque parfait

Recette inédite !

Croquants bicolores au chocolat et aux amandes

dessert | 5 personnes | Préparation : 45 min | Cuisson : 35 min | FACILE | ABORDABLE

LE MARCHÉ

- **130 g de chocolat noir**
- **1 grande c. à s. de cacao non sucré**
- **50 g de poudre d'amandes**
- **Quelques amandes entières**
- **1 œuf**
- **15 g de crème liquide**
- **30 g de beurre**
- **100 g de sucre en poudre**
- **125 g de farine**
- **1 c. à c. de levure chimique**

www.DayaEbook.com

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6). Dans un saladier, fouettez l'œuf avec le sucre jusqu'à ce qu'il blanchisse. Ajoutez la farine et la levure, et mélangez délicatement avec une spatule. Incorporez la poudre d'amandes et mélangez à nouveau.

2. Séparez la préparation en deux. Dans une moitié, ajoutez le cacao et mélangez en malaxant à la main si nécessaire. Laissez l'autre moitié « nature ».

3. Étalez une feuille de papier sulfurisé sur une plaque allant au four. À l'aide d'une cuillère à café, déposez côte à côte des petits tas de pâte nature et de pâte chocolatée (en nombre égal). Enfournez pour 20 minutes, puis laissez refroidir.

4. Portez la crème à ébullition. Cassez 120 g de chocolat en morceaux dans un saladier, et versez la crème bouillante dessus, en mélangeant bien jusqu'à obtenir un appareil homogène. Incorporez le beurre coupé en morceaux, mélangez bien et réservez cette ganache au frais.

5. Nappez chaque croquant nature d'1 couche de ganache et couvrez d'1 croquant au chocolat.

6. Dans une casserole, faites fondre 10 g de chocolat avec un peu d'eau. Sur chaque croquant, versez 1 goutte de chocolat liquide et collez 1 amande entière. Servez.

Shopping très chocolat

Pour consommer le chocolat dans tous ses états, vous n'avez que l'embarras du choix !

www.DayzEbook.com

1. Petites cuillères en chocolat noir extra. À croquer simplement ou à faire fondre dans son café ou son lait chaud. *Giraudi, 14,30 euros, www.madeleinemarket.com*

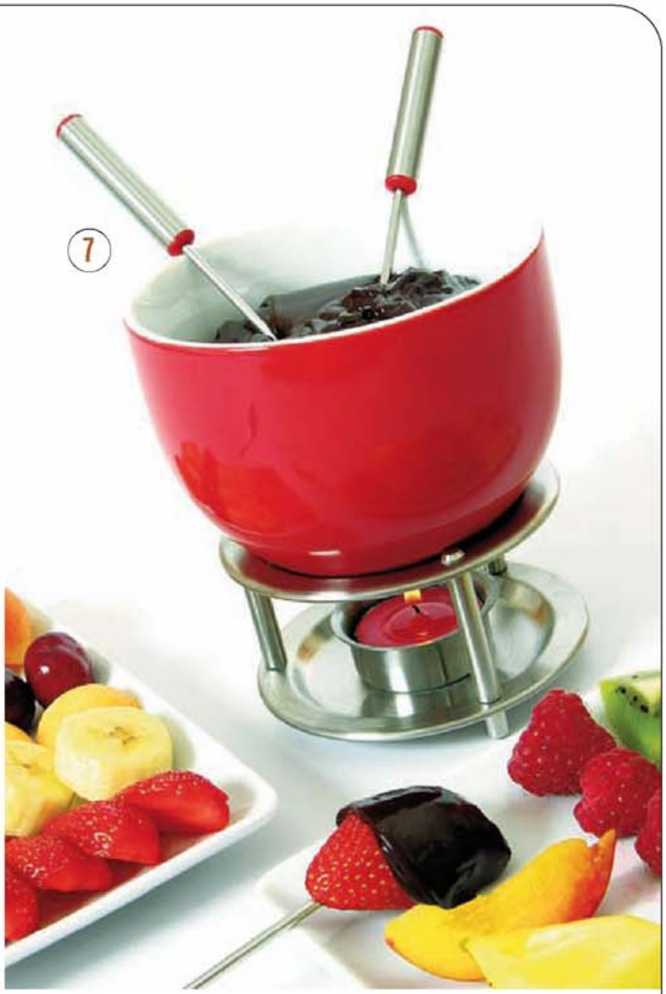
2. Pochoir trèfle. Pour réaliser de jolis motifs en cacao sur vos gâteaux. *Autrement chocolat, 3,20 euros, www.autrementchocolat.com*

3. Saupoudreuse de cacao en inox. *Autrement chocolat, 14 euros, www.autrementchocolat.com*

4. Couteau à gâteau Coco. *Koziol, 10,50 euros, www.cerisesurladeco.com*

5. Moule à gâteau. Chaque gourmand choisira la part dont il rêve. *Konstantin Slawinski, 26 euros, www.cerisesurladeco.com*

6. Chocolatière. *Bodum, de 49,90 à 59,90 euros.*
7. Fondue au chocolat. *Mastrad, 15 euros.*
8. Chocoroll inox. Carrousel vendu avec deux pains de chocolat praliné signé Jean-Charles Rochoux. *Autrement Chocolat, 30 euros, www.autrementchocolat.com*
9. Moule à gâteau. *Design by Caroline Lisfranc, 27 euros, www.clpremium.com*
10. Fontaine à chocolat. *Siméo, 49,99 euros, www.alicedelice.com*



www.DayzEbook.com

www.DayzEbook.com
© Fotolia

Le B.A.-BA des allégés

Le printemps arrive à grands pas. Avec lui, son lot de régimes et la tentation de consommer plus « light ». Mais que contiennent vraiment ces produits magiques qui nous proposent de mincir sans se priver ? On fait le point.

www.Day25book.com

Textes : Marion Bouscayrol - Photos : Fotolia et D.R.

Ce que dit la loi

Dans la jungle de tous ces termes prometteurs, seul celui d'« allégé » fait foi et répond à une réglementation très stricte. En effet, les fabricants qui veulent prétendre à cette dénomination doivent prouver que leurs produits ont une teneur en calories inférieure d'au moins 25 % à celle de la recette originale.

En conséquence, toutes les autres déclinaisons sur la notion de minceur et de légèreté qui fleurissent sur les emballages n'ont aucune valeur légale et sont bel et bien destinés à vous faire acheter les yeux fermés...

Comment allège-t-on un produit ?

En ce qui concerne l'allégement des matières grasses, il existe plusieurs procédés : la technique la plus saine et la plus honnête vis-à-vis du consommateur consiste à augmenter le pourcentage de produit par rapport à la quantité de graisse, comme c'est le cas pour la « charcuterie light ». Cependant, la transformation la plus usitée par les fabricants industriels est de remplacer une partie du gras par des fibres, des protéines végétales ou des gélifiants, voire de l'eau ou même... de l'air !

Dans le cas des produits au goût sucré, la méthode la plus simple consiste tout simplement à mettre moins de sucre dans les recettes allégées, comme c'est le cas pour certaines confitures. Cependant, pour que le consommateur puisse bénéficier d'un goût sucré prononcé, la plupart des marques lancées sur le secteur du « light » ont très souvent recours à deux types de familles de « faux sucre » :

• les édulcorants intenses qui sont d'origine végétale ou chimique, tels que l'aspartame,

qui possède un pouvoir sucrant 200 fois plus élevé que le saccharose (le nom scientifique de notre bon vieux sucre).

• le groupe des édulcorants nutritifs que sont les polyols, dont le goût se rapprocherait davantage de celui du sucre blanc mais qui possèdent, en revanche, une très faible teneur en calories.

Méfiez-vous des promesses et lisez les étiquettes

Sachez-le : avant de vous ruer en toute bonne conscience sur un produit allégé, mieux vaut lire attentivement son étiquette nutritionnelle. Observez bien le nombre de calories ainsi que la valeur en lipides (les graisses) et en sucre du produit. Attention aux surprises, vous allez faire de drôles de découvertes !

En effet, derrière des slogans tels que « pauvre en sucre » ou « spécial ligne » se cachent bien souvent des aliments encore trop gras, voir plus riches que les produits classiques... Quelques exemples :

www.DayzEbook.com

• le secteur des céréales « minceur » est en plein boom. Or, après lecture et comparatif avec d'autres paquets de céréales plus classiques, il s'avère qu'en mangeant la même quantité de produit, vous ingurgitez souvent le même nombre de calories.

• idem pour cette plaquette de chocolat qui promet « 40 % de sucre en moins », mais qui comble ce manque en y ajoutant du fructose, le sucre extrait du fruit...

• ne soyez pas dupes non plus quant aux produits réputés gras et qui proposent une version dite « légère ». Dans le cas des chips par exemple, l'aliment a beau être allégé, il figure toujours au top des aliments gras et inintéressants du point de vue nutrionnel.

Vous l'aurez compris, en matière de « light », fiez-vous à votre bon sens et restez attentif, car parmi toutes les nouveautés qui vous promettent de maigrir en mangeant, c'est parfois votre porte-monnaie qui est le seul à s'alléger.

D.R.

La stévia, nouvel édulcorant magique ?

Utilisée dans de nombreux pays, la *Stevia rebaudiana* a fait son apparition sur le marché français il y a quelques mois. Cette poudre est obtenue grâce à une plante native du Paraguay, dont les feuilles au léger goût de réglisse sont très sucrées. On prête à ce produit ancestral de nombreuses vertus : stimulant, régulateur de tension artérielle et d'hypoglycémie, et même coupe-faim... Réalité ou astuce marketing ? À vous de vous faire un avis !

www.DayzEbook.com

Quelques astuces pour donner plus de légèreté à vos repas

Si vous aimez cuisiner au beurre, mais que vous souhaitez alléger quelque peu votre assiette, privilégiez des cuissons à la vapeur ou en papillote, plus digestes et plus saines. Une fois que votre plat est prêt à servir, agrémentez-le d'une noisette de beurre pour lui donner du goût.

Si vous êtes un grand buveur de thé au lait ou de café-crème, troquez votre lait demi-écrémé habituel contre du lait écrémé à 0 % de matière grasse. Ce sera toujours plusieurs grammes de lipides en moins consommés chaque jour.

Les vinaigrettes « light » vendues dans le commerce ne vous inspirent pas ? Réalisez votre propre recette allégée ! Préparez votre vinaigrette comme vous en avez l'habitude et une fois terminée, prélevez-en une petite quantité que vous délayerez avec un peu d'eau. Réservez le reste de votre vinaigrette initiale sous un film plastique pour les prochains jours. Savoureux et économique !

À savoir

Le mémo des appellations

Les allégés en sucre

Cette expression signifie que le produit contient au minimum 25 % de sucre en moins que le produit standard.

« À faible teneur en sucres » : pas plus de 5 g de sucre dans une portion de 100 g.

« Sans sucre » : pas plus de 0,5 g dans 100 g de produit.

« Sans sucre ajouté » : pas d'adjonction supplémentaire de saccharose. Attention, cela n'empêche pas le produit d'être naturellement sucré !

Le beurre allégé en matières grasses

Un beurre standard contient entre 82 % et 89 % de M.G.

« L'allégé » ou **« à teneur réduite en matière grasse » :** contient entre 41 % et 62 % de M.G.

Le **« léger »**, **« light »** ou **« à faible teneur en matière grasse » :** entre 39 % et 41 % de M.G.

En dessous de 39 % de M.G., le produit perd l'appellation de beurre et devient une **« matière grasse laitière à tartiner »**.

le point sur

Le vrai du faux des produits allégés

L'engouement pour les produits « light » est aussi important que le nombre d'idées reçues à leur sujet. Et si on essayait d'y voir un peu plus clair ?

www.DevzEbook.com

Il y a moins de vitamines et de minéraux dans les produits allégés.
FAUX. Ces produits s'allègent uniquement en matière grasse et en sucre. Si l'on compare un yaourt nature à 0 % de M.G. avec son équivalent classique, on observe que le premier garde la même teneur en calcium et en protéines que la recette de base.

Les produits alimentaires « sans sucre ajouté » sont logiquement pauvres en sucre.
FAUX. Si ces produits, une fois conditionnés, ne subissent pas d'adjonction supplémentaire en saccharose, ils peuvent néanmoins contenir un taux naturel de sucre assez élevé : c'est, par exemple, le cas des jus de fruits ou de la compote. Surfant sur la vague des produits allégés, quelques producteurs français proposent même des cuvées de champagne « sans sucre ajouté »...

La consommation de produits « light » fait forcément maigrir.
FAUX. S'ils présentent bel et bien une teneur inférieure en matière grasse ou en sucre que leur version originale, les produits « light » ont un effet à double tranchant : des enquêtes sur le secteur ont prouvé à maintes reprises que les consommateurs de produits allégés ont tendance à manger en plus grande quantité, et donc à faire des repas tout aussi caloriques que la normale, si ce n'est plus !

Il vaut mieux servir du soda « light » aux enfants que du soda classique.
VRAI ET FAUX. Si votre enfant ou votre ado a déjà tendance à boire beaucoup de soda, cela peut effectivement être une bonne idée de lui faire alterner sa boisson habituelle avec une version moins sucrée. Car, rappelons tout de même qu'une canette de soda contient l'équivalent de sept sucres en morceaux ! En revanche, les nutritionnistes déconseillent fortement d'habituer un jeune enfant aux goûts sucrés prononcés (même à l'édulcorant). Cet attrait pour le sucre peut en effet créer une sorte d'accoutumance qu'il sera difficile d'évacuer avec l'âge.

Il est prouvé que l'aspartame est dangereux pour la santé.
FAUX. Depuis sa sortie sur le marché américain en 1974, diverses rumeurs accusent l'aspartame de provoquer certains cancers et même de déclencher des crises d'épilepsie. Or, de nombreuses

www.DayzEbook.com

© Fotolia

recherches scientifiques sur la question, tant sur l'homme que sur l'animal, ne démontrent aucun lien entre ces deux maladies et la consommation de ce « faux sucre », même quotidienne. Seul fait prouvé à ce jour : une intolérance chez les personnes souffrant de phénylcétonurie, une maladie génétique extrêmement rare.

Le beurre allégé ne supporte pas la cuisson.
VRAI ET FAUX. Seuls les beurres à moins de 41 % de matière grasse ne supportent pas bien la cuisson. En dessous de 39 % de M.G., le produit ne sera d'ailleurs plus considéré comme du beurre, mais portera le nom de « matière grasse laitière à tartiner ».

Une consommation excessive de chewing-gums sans sucre peut provoquer des diarrhées.
VRAI. Le sorbitol, cet édulcorant qui remplace le saccharose dans la majorité des confiseries « light », est aussi utilisé dans les médicaments pour lutter contre la constipation. Mais rassurez-vous : pour aboutir à un effet laxatif, il faudrait mâcher plus de 25 chewing-gums dans une même journée !

La margarine classique est plus légère que le beurre.
FAUX. La margarine et le beurre ont un taux de matière grasse équivalent, qui varie entre 82 % et 89 %. Elles sont cependant moins grasses que toutes les huiles (d'olive, de pépins de raisin, de palme, etc.) qui affichent une teneur maximale de 100 % de M.G.

Le miel n'est pas plus « light » que le sucre.
VRAI. Si les vertus du miel sont reconnues, notamment pour son apport en sels minéraux et en vitamines B1, B2 et B3 (qui apporte du tonus et favorise la croissance), il est pour autant tout aussi calorique que le sucre. Cependant, selon leur provenance, certains miels détiennent un pouvoir sucré nettement supérieur au saccharose industriel.

Un régime efficace comporte forcément des produits allégés.
FAUX. Si cette catégorie d'aliments peut parfois donner un petit coup de pouce lors de votre période de diète, inutile de vider vos placards de cuisine pour vous rabattre sur des produits spécialisés « à faible teneur calorique ». De plus, les nutritionnistes s'accordent tous sur l'importance de manger, même lors de votre régime, des « aliments plaisir »... toutes proportions gardées, bien sûr.

Un dîner PRESQUE parfait

Index des recettes

Apéritifs

- Verrine pesto, ricotta et caviar de tomate 43
- Bruschette aux tomates et fines herbes 44
- Brochettes de gnocchis, jambon cru et mangue 45
- Émulsion de petits pois à la menthe 76
- Verrines de concombre et radis au yaourt 79

Entrées

www.DayzEbook.com

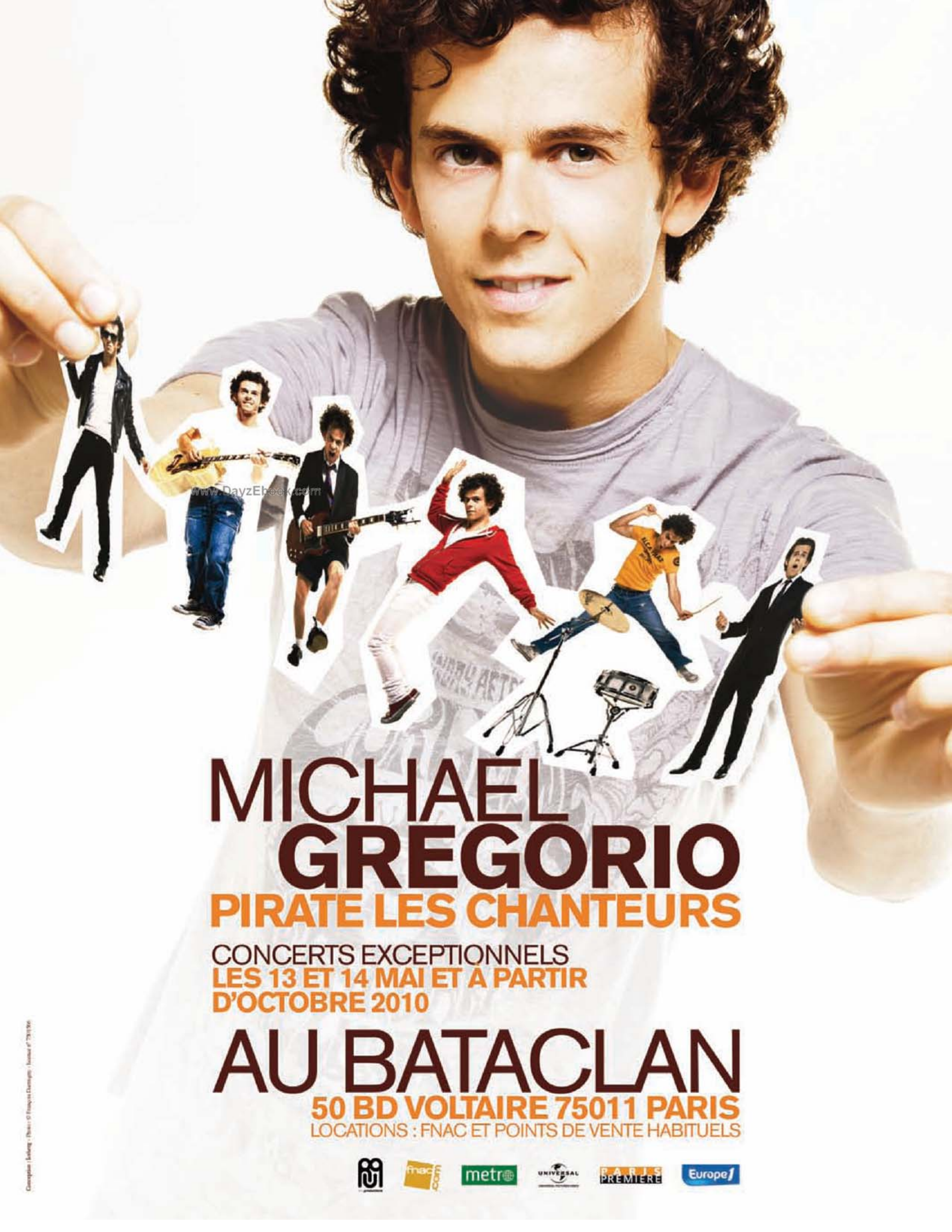
- Œufs en meurette 22
- Œufs façon florentine 22
- Œufs cocotte au parmesan 23
- Œufs brouillés à la tomate 23
- Le rouleau écossais 28
- Makis au saumon et à l'avocat 35
- Makis au speck, au fromage frais et à la mangue 36
- Makis aux poireaux et à la dorade 37
- Makis au chèvre, à l'avocat et au concombre 37
- Makis au bœuf, à l'avocat et au pamplemousse 38
- Allumettes de polenta au parmesan sur pressée de tomates 46
- Sablés à l'italienne et sorbet à la tomate 49
- Le navet de Nancy par Éric Fréchon 75
- Carpaccio de Saint-Jacques aux jeunes pousses d'épinards 81
- Chaussons aux feuilles de blettes 82
- Flan de macédoine de légumes 84
- Rocher de chèvre-surprise et ses asperges vertes 85
- Rouleaux de printemps fleuris 100

Plats

- Côtes d'agneau au romarin 19
- Souris d'agneau caramélisées 19
- La pizza Filipazza 29
- Le tartare césar et son cuit-cru de céleri 30
- Aiguillettes noires et risotto aux morilles 51
- Saltimboccas alla romana 53
- Pâtes aux poivrons et sauce au parmesan 54
- Osso bucco 59
- Filet de canette et gratin de navets/carottes 87
- Escalope de saumon à l'oseille 88
- Magret laqué au piment d'Espelette et ses raviolis carotte/orange 91
- Rouget au pesto sur lit de fèves 92
- Carré d'agneau et mille-feuille de crème d'artichaut 94
- Carré d'agneau en croûte de rose et sa purée bicolore 103

Desserts

- Crumble à la rhubarbe et aux pommes 17
- Tarte à la rhubarbe et aux amandes 17
- Makis au riz au lait, coulis de framboise et kiwi 39
- Il tiramisù tradizionale 60
- Panna cotta au citron 61
- Verrines de fraises à la violette 104
- Crème brûlée à la lavande 105
- Glace à la rose 105
- Douceur choco-pistache et crème au thé matcha 109
- Mousse au chocolat, poires caramélisées au beurre salé 110
- Coulants aux deux chocolats 113
- Aumônières de crêpes au chocolat, banane, raisins secs et glace vanille 115
- Crème au chocolat « à l'ancienne » 117
- Opéra 118
- Crème brûlée facile, au chocolat et à la cannelle 121
- Croquants bicolores au chocolat et aux amandes 122


MICHAEL
GREGORIO
PIRATE LES CHANTEURS
CONCERTS EXCEPTIONNELS
LES 13 ET 14 MAI ET À PARTIR
D'OCTOBRE 2010
AU BATACLAN
50 BD VOLTAIRE 75011 PARIS
LOCATIONS : FNAC ET POINTS DE VENTE HABITUELS

Les couques suisses de Karine

www.DayzEbook.com

La passion de Karine ? Faire plaisir aux autres ! Avec ses couques suisses, elle y parvient à tous les coups, rendant par la même occasion un doux hommage à sa grand-mère Tily.

« Ma mamy Tily me préparait des couques suisses pour le goûter du mercredi après-midi, par temps de pluie comme par grand soleil ! Mamy Ti attendait que je rentre de l'école pour mettre la casserole d'eau à bouillir et m'annonçait qu'elle m'avait préparé une surprise. *"Des couques suisses !"*, m'écriais-je ! Avec un clin d'œil, elle sortait alors du four la plaque de boules blanches levées doucement pour que j'admire notre futur festin et que j'anticipe le bon moment que nous allions passer ensemble. Sa table était toujours bien dressée, avec des serviettes colorées, de jolies assiettes en porcelaine fine et des couverts en argent datant de son mariage. Cette recette me rappelle des moments d'intense tendresse et de complicité gourmande avec ma mamy qui dispensait son amour sans compter et ne manquait jamais une occasion de me faire plaisir. »

dessert | 6 personnes | Préparation : 20 min | Repos : 1h | Cuisson : 5 min

ACCESSIBLE | BON MARCHÉ

LE MARCHÉ

- **2 œufs + 1 jaune d'œuf**
- **50 g de beurre**
- **500 g de farine**
- **1 sachet de levure chimique**

PRÉPARATION

1. Mélangez les œufs, la farine, le beurre et la levure avec 25 cl d'eau. Travaillez longuement la pâte. Quand la consistante est lisse et élastique, formez des boules, grosses comme des madeleines.

2. Laissez-les monter à température ambiante pendant 1 heure, comme pour une pâte à pain.

3. Plongez les boules dans de l'eau bouillante, pendant 5 minutes. Faites-les tourner sur elles-mêmes afin qu'elles cuisent uniformément. Vérifiez la cuisson en plantant la pointe d'un couteau au centre. (Vous pouvez aussi faire cuire les couques à la vapeur.)

4. Égouttez les couques suisses et servez-les trempées dans du beurre fondu et du sucre cassonade. Ou bien dans de la confiture, de la crème fraîche ou encore des raisins secs.

Cette rubrique est la vôtre !

Si vous souhaitez vous aussi partager une recette de famille, adressez-nous un courrier à :
Magazine Un dîner presque parfait,
46, rue Jacques-Dulud,
92 575 Neuilly-sur-Seine Cedex
ou un mail à : undinerlemag@m6.fr

Retrouvez en librairie les meilleures recettes des candidats.

M6 ÉDITIONS – RCS NANTERRE – B 421 300 849

© 2009, HACHETTE LIVRE (Hachette Pratique) - M6 Editions.
Come Dine With Me © and format right. ITV Productions Limited
Licensed by ITV Global Entertainment Limited 2009. All rights reserved.

Un dîner presque parfait. Marque déposée par Métropole Télévision/ITV Global Entertainment Ltd 2009.

Cassegrain
www.DayzEbook.com
Au rayon conserves
Cassegrain
CONCASSÉ de TOMATES SÉCHÉES & gingembre, cumin
Cassegrain
TOMATES SÉCHÉES & gingembre, cumin
Suggestion de présentation
SUBLIMES
CONCASSÉS DE LÉGUMES
CASSEGRAIN.
Tomates séchées & gingembre, cumin
Olives vertes & pignons de pin
Aubergines & pistaches, thym
Poivrons rouges & ail, persil
Artichauts & citron, basilic
www.cassegrain.com
Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr